

دع القلق

واستمتع بالحياة

عمر و يوسف


من سلاحي

مكتبة معروف



دع القلق واستمتع بالحياة

عمرو يوسف

 مكتبة مغروف

الإسكندرية ٨٢٨-٨١ / ٤٨٤٦١٢٥ فاكس ٨٢٠٠٨٠

الناصرة ٢٦١١٢٢٩ ص.ب ٣٧٠ الإسكندرية

جميع حقوق الطبع محفوظة
للمركز العربي للنشر بالاسكندرية
معروف أخوان

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١٢٠٧ الرياض

مقدمة

يعد مرض القلق هو أكثر أمراض العصر الحديث إنتشاراً بين جميع الفئات الاجتماعية ، وكذلك بين مختلف المراحل السنية ، فهناك قلق يصيب الطفل الصغير ويؤدى إلى إحداث آثار مرضية خطيرة تماماً كما يحدث مع الشخص البالغ ، فالقلق هو القلق .. مرض العصر الرهيب الذى لا يفرق بين صغير أو كبير ، وتوجد صعوبة بالغة من حيث إقامة خط فاصل بين القلق بصورته العادية والقلق المرضى ، وبداية فلا بد أن نؤكد على حقيقة هامة للغاية ... فقليل من القلق ضرورى ولازم لاستمرار الحياة ودفع الشخص إلى بذل الاهتمام والعناية لتخطى العقبات وتذليل المصاعب التى تعترض طريقه ، وبدون هذا القلق (الصحى) ، فإن الشخص يصبح كسولاً خاملاً لا يفكر فى الآثار الخطيرة التى قد تنتج عن تقاعسه وعدم تقديره لعواقب الأمور بصورة صحيحة .

وهناك مفاتيح لشخصية كل منا يمكن من خلالها تحريك مكانن الأحاسيس والمشاعر لديه ، ومنها بالطبع القلق ، ولن يتأتى لنا أن نعرف موقفنا من هذا الزائر الثقيل - القلق - بدون معرفة واعية وصحيحة بهذه المناطق المظلمة والغامضة من شخصياتنا .. تلك الجوانب التى يكون لها آثار مباشرة أو غير مباشرة على القلق ..

ذلك الاحساس الغامض المبهم .. الرهيب ، الذى يأكل القلوب ويزعزع الطمأنينة ويهدم راحتنا .. ولذلك فإن مدخلنا فى دراسة القلق وتحديد موقف كل منا منه ، وبحث السبل العملية التى تمكنا من قهره وتجنب آثاره المدمرة .. سوف يكون من خلال الاختبارات النفسية الدقيقة للغاية ، وهى وسيلة ثبت نجاحها فى التعامل مع كافة الآفات النفسية والاجتماعية مثل ضعف الذاكرة والقلق والخوف والتوتر والاكتئاب والجنون وغيرها ، حيث أن هذه الاختبارات تؤدى الى المشاركة الايجابية والفعالة لكل منا فى الكشف عن هذه المناطق المظلمة فى نفسه واكتشافها بنفسه وبطريقة تلقائية ، وعندما تنكشف

أمامنا نواحي القصور وأسبابها مفصلة فإن التغلب عليها يصبح من السهولة بمكان ،
أما ما يعتمد اليه الكثيرون من التركيز على الارشادات والنصائح وتحليل أسباب القلق
(وغيره) ، دون دفع الشخص الى المشاركة العملية فإنه - من وجهة نظرنا - لن يؤدي
الى أفضل النتائج المرجوة .

ويتدرج القلق من الصورة البسيطة (أو الصحية) ، الى القلق المرضى المدمر ،
وغالباً ما يتحول القلق إلى صورة مرضية لرغبة الانسان في الهروب من هذا العدو
الخفى الذى يهاجمه بدون رحمة ، فالمرض الجسدى الناتج من القلق يعد هروباً من الواقع
الذى لم يعد باستطاعة الانسان أن يتحمل وطأته ، ومن الأمراض الشائعة والناجمة عن
القلق الصداع - آلام الصدر والقلب ، آلام المعدة والقولون وهما من أكثر أعراض القلق
انتشاراً ، وقليل منا من لم يتعرض لهما فى وقت من الأوقات ، بل ان الأمر قد يتعدى
المرحلة السابقة الى مرحلة أكثر خطورة تفوق تحمل الانسان ، فقد يصاب الشخص
بقرحة المعدة أو الأمعاء ، ويصاب بالارتجاف العنيف أو يشعر باختناق شديد أو يصاب
بضعف عام لا يستطيع معه القيام بأى مجهود ، هذا عن الآثار الجسدية ، أما الآثار
العصبية فهي أكثر خطورة حيث يصاب الشخص بالوساوس القهرية والاكتئاب المدمر
والعصاب وغيرها .

ونود الإشارة الى أن كل حالة من حالات القلق مهما قل حجمها أو زاد فإن لها
سبباً .. إما بدنياً وإما نفسياً ، ولذلك فإننا عمدنا الى ان نسلط الضوء على كل ما قد
يؤدى بالانسان الى هذا الشعور البغيض - أقصد الشعور بالقلق - وهنا فلا بد من
مراجعة الانسان للطريقة التى يعيش بها وكيف يتناول الأمور بالتفكير .. ففى هذا
مفتاح القلق الذى يشعر به .

وعلىنا أن نضع نصب أعيننا أن القلق هو عدو بغيض علينا أن نواجهه ولا ندعه
يتغلب علينا رغم تعدد المسئوليات وزيادة الضغوط التى تواجهنا وثقل وطأه الهموم

التي تحاصرنا من كل جانب .. وقد يكون من الصعب وضع تعريف واضح ومحدد للقلق حيث انه شئ غير ملموس وغير مرئى .. انه نوع من توقع خطر غامض مبهم غير واضح ، وربما كان هذا الخطر حقيقياً أو وهمياً إلا أن شعور القلق يكون أكبر من حجم الخطر غالباً ، وهذا الشعور الغامض قد يدفع الانسان الى القيام ببعض الأعمال القاسية الخطيرة والتي قد تؤدي الى نتائج وخيمة كأن يقود سيارته بسرعة كبيرة بلا هدف سوى التخلص من هذا الشعور الغامض .. أو قد ينغمس فى أى نشاط ضار يدمر حياته مثل تعاطى المخدرات .. أو تعاطى المهدئات والتي قد يصبح أسيراً لها مدى الحياة ..

ومن صور الهروب الشائعة أن ينغمس المرء فى عمله ويرهق نفسه الى أقصى حد حتى ينسى معاناته من القلق الذى يحرمه راحة البال ويخلصه من هذا العذاب المقيم . ومن الضروري أن تؤكد على أن شعور القلق ينتج فى المقام الأول عن الطريقة التى تفكر بها فى الأمور عامة ، فمثلاً كان هناك طبيب شاب خطب زميلة له فى العمل وكان يخشى دائماً من صحتها الدائم ويشعر بالقلق من انفصام هذه العلاقة بينهما ، ويبحث الأسباب تبين أن الفتاة كثيرة الصمت منذ طفولتها وأنها لا تفكر فى انسان آخر ، وان قلق خطيبها بدون مبرر اطلاقاً ..

وهكذا فى حالات كثيرة قد يكون القلق بدون أدنى سبب ، وإذا تسلل هذا الشعور البغيض الى الانسان فسوف يصبح من الصعب عليه أن يتخلص منه إذا لم يعرف أسبابه ، لأن القلق يختلف عن الخوف ، فخوف الانسان يكون دائماً من شئ معروف أما القلق فهو أكبر من الخوف ولا يواجه فيه الانسان شيئاً محدداً غالباً .

وأغلب أنواع القلق النفسى هو القلق المتعلق بالمستقبل والخوف من المجهول واحتمالات النجاح والفشل ، والقلق من هذا النوع يكون صحيحاً إذا لم يتعد الحدود المعقولة ، بل أنه يكون دافعاً فعالاً للانسان لكى يحقق ما تصبو اليه نفسه من نجاح ،

وفى كثير من الأحيان يتعدى الأمر هذه الحدود ويصبح القلق بالفعل معولاً لهدم مستقبل الانسان خاصة إذا كان ضعيف الشخصية مسلوب الارادة .

وبلاحظ ان أكثر الذين يصابون بالقلق هم الأشخاص العصبيون والعاطفيون أو الاشخاص الذين يميلون بطبيعتهم الى العزلة والصمت وإخفاء مشاعرهم وكبت عواطفهم ، وبالطبع فإن القلق قد يصيب الكثيرين ولكن الأكثر إصابة به هم الذين سبق ذكرهم ، ولذلك فإننا نجد زيادة نسبة الذين يشعرون بالقلق من المراهقين .. فهم يعيشون فترة النضوج والتفتح على العالم بما يصحبها من رهافة المشاعر والحساسية تجاه المجتمع وتجاه الجنس الآخر .

والقلق ليس من الأمراض التى تنتقل للانسان عن طريق الوراثة بشكل مباشر ، بل هو احساس ناتج من الجو الذى يعيش فيه الانسان بما يحتويه من اضطرابات وصراعات ومنافسات وحمى للسعى الى لقمة العيش وتحقيق المركز الأفضل والحياة الأرغد ، ولا ينتقل القلق للطفل عن طريق الوراثة مثلما ينتقل إليه عن طريق الجو المحيط به والمشحون بالقلق .. حيث انه شعور خفى من الممكن أن يصبح شيئاً معدياً يصيب الآخرين .

ان السلوك العدوانى لدى بعض الأشخاص ، أو الاستهتار وعدم المبالاة لدى آخرين قد تكون إحدى صور التفاعلات الوقائية للوقاية من أخطار القلق التى قد تدمر الانسان تحت وطأتها ، ومن أشد ما يخشاه هذا الشخص ذو السلوك العدوانى أو اللامبالى أن يطلع الآخرين على حقيقة نفسه القلقة المعذبة .

وعلى الصفحات التالية سوف نحاول توضيح الصورة أمامك عزيزى القارئ وبداية سوف نحاول أن نساعد على مجابهة هذا العدو الشديد المراس ، وبعدها نخوض فى تفاصيل المصادر التى تبعث على القلق وهى كثيرة ومتنوعة وسوف نستعين بالاختبارات النفسية لمساعدتك على معرفة مدى وجود أسباب القلق وبواعثه فى نفسك

، وفى الفصل الثالث قمنا بتفصيل الآثار المدمرة للقلق والوسائل الكفيلة بتجنب هذه الآثار والوقاية منها .

ونقدم فى الفصل الرابع بعض القصص الواقعية التى تبين كيف تمكن أبطالها من التغلب على القلق والعيش فى سكينة وهدوء ، وقد قام أبطال هذه القصص بأعمال فى غاية البساطة فى استطاعة كل منا أن يفعلها دون مجهود كبير .

أما الفصل الأخير فقد خصصناه لبحث دور الاسلام فى قهر القلق ، فالإسلام أمدنا بأسلحة عديدة تقينا شر القلق وغيره من الأمراض النفسية ومن أهم هذه الأسلحة ذكر الله تعالى ..

" ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .. وما الذى نهدف إليه بعد كل هذا الجهد الكبير والبحث المضنى سوى ان تطمئن قلوبنا وتهداً نفوسنا ١٢ .

أسأل الله تعالى أن يكون فى عملنا المتواضع هذا الخير والفائدة . وبالله التوفيق .

عمرو يوسف

الفصل الأول أنت... والقلق

امتلك زمام فكرك ، وتحكم فى انفعالاتك وأكبح جماح نفسك يرحل عنك القلق بلا رجعة ..

ان ما قدمناه ليس كلمات انشائية نستهل بها هذا الفصل الذى يوضح لك بجلاء كيف تحلل شخصيتك وتتعرف على حقيقة مشاعرك وسلوكك فى الحياة - وخاصة ما يرتبط منها بمشاعر القلق - بنفسك ودون نصائح او ارشادات جامدة تحاول أن تضعك فى قالب معين قد لا يناسبك على الاطلاق ، وإذا أنت أفسحت أى مكان للقلق فى نفسك فلن يتوانى القلق عن الدخول بعد أن تركت له الباب .. وأنى له أن يخرج ١٢ .

ان معرفتك بنفسك أولاً ويقينك بالنجاح ثانياً ومعرفتك بمصادر القلق ثالثاً هى الوسائل الأكيدة لطرد القلق من نفسك أو وقايتك من شروره فلا يقربك أبداً . إن معرفتك بالحقائق سواء عن نفسك أم عن القلق لهى أمضى الأسلحة التى تساعدك فى التغلب على القلق ، وبدون هذه الحقائق فإن المجهود الذى تبذله سيضيع هباءً منثوراً لاشك فى ذلك .

وسوف نبدأ بتقديم هذا الاختبار المفتوح :
من أنت ؟

فى هذا الاختبار لن نقدم مجموعة من الأسئلة ولكل منها مجموعة من الاختبارات يندرج تحت كل منها فئة من الأشخاص ، ولكننا سوف نقدم اختباراً مفتوحاً من أجل الوصول إلى حقيقة نفسك وتفاعلك مع المجتمع المحيط بك سواء فى الأسرة أم فى

العمل ، ورد فعلك تجاه العديد من المؤثرات الداخلية والخارجية ، ثم ننتقل بعد ذلك الى اختبارات أكثر تخصصاً وتركيزاً .

ونود أن نؤكد على ضرورة أن تكون صادقاً مع نفسك من أول كلمة تجيب بها على أسئلة الاختبارات وربما لم تحقق أفضل النتائج فى المرة الأولى التى أجبت فيها على أسئلة هذا الاختبار ، ولكن عملك الدؤب وسعيك المتواصل سوف يجعلك تحسن وضعك وتتغلب على أوجه القصور فى شخصيتك ، ليس عيباً أبداً أن يوجد فى شخصيتك بعض أوجه الضعف أو القصور ، المهم أن تعرفها ، ثم تبدأ فى التعامل معها :

١ - هل تنفر من مصادقة الآخرين مهما كان وضعهم ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟ .

٢ - هل تحب ما تزاوله من عمل ؟ إذا كانت الاجابة بالنفى فلماذا ؟ .

٣ - هل أنت كثير الشكوى من توعك صحتك وتدهورها ؟ ولماذا ؟ .

٤ - هل أنت دائماً ما تسمح لأقاربك وأصدقائك أو معارفك بأن يثيروا قلقك ؟ إذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟ .

٥ - عند أقل تحد من الآخرين هل تجد فيهم عيباً ؟ .

٦ - هل يتهمك الآخرون بأنك عدوانى وساخر فى حديثك معهم ؟ .

٧ - هل ترى الحياة لا تستحق أن نحياها ولا ترى أى أمل فى المستقبل ؟ .

٨ - هل تزداد ثقتك بنفسك مع تقدم السن أم تقل ؟ .

٩ - هل ترتكب الكثير من الأخطاء فى عملك ؟ ولماذا ؟ .

١٠ - هل ينتابك دائماً الشعور بالرتاء لذاتك ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فلماذا ؟ .

١١ - هل تصاب دائماً بعسر هضم ؟ ولماذا ؟ .

١٢ - هل تتعلم من أخطائك دائماً ؟ .

١٣ - ما الذى يشغل ذهنك أكثر .. التفكير فى النجاح أم التفكير فى الفشل ؟ .

- ١٤ - هل تشعر بالحسد تجاه من يتفوقون عليك ؟ .
- ١٥ - هل يكون للآخرين تأثير كبير عليك عندما تصدر حكمك على أمر من الأمور ؟ .
- ١٦ - عندما تثور أعصابك هل تلجأ الى المهدئات ؟ وإذا كانت الاجابة بنعم فهل جريت قوة الارادة ؟ .
- ١٧ - من هو الذى يؤثر عليك ويشير إلهامك أكثر ؟ ولماذا ؟ .
- ١٨ - هل تشعر أن هناك من يحسدك ؟ وإذا كان الأمر كذلك فلماذا ؟ .
- ١٩ - هل تشعر فى بعض الأحيان انك تحلق فى الآفاق من فرط السعادة وفى أحيان أخرى تسقط فى هاوية الحزن والاكتئاب ؟ .
- ٢٠ - هل يمكنك دائماً أن تقى نفسك من التأثير السلبي الذى يحدثه الآخرون لديك ؟ .
- ٢١ - هل تسكو من أى نوع من هذه المخاوف : الفقر - النقد - المرض - الموت - الشيخوخة - فقد الحب ؟ .
- ٢٢ - هل تعتمد دائماً إلى تصفية نفسك وتهذنة مشاعرك أم تترك المشاعر الضارة تحدث فى نفسك آثاراً سيئة ؟ .
- ٢٣ - هل تستخدم طريقة الإيحاء الذاتى لكى تتصرف بطريقة إيجابية ؟ .
- ٢٤ - هل تعتمد الى إغراق نفسك فى العمل لكى تتخلص من وطأة مشاكلك ؟ .
- ٢٥ - هل تعلمت شيئاً ذا قيمة اليوم أو أضفت شيئاً الى مهاراتك وخبراتك ؟ .
- ٢٦ - إذا ما عرضت إحدى مشاكلك على الآخرين هل تعتقد انك ضعيف الشخصية ؟ .
- ٢٧ - هل تضع نصب عينيك هدفاً واضحاً ومحدداً ؟ وهل وضعت خطة لتحقيقه ؟ .
- ٢٨ - ما هى الأشياء التى تزعجك وفى نفس الوقت يمكنك تجنبها ؟ ولماذا لا تقلع

عنها ؟ .

٢٩ - إذا كان المرء مرآة لصديقه .. فهل ترى نفسك فى أصدقائك ؟ وما هو
بالتحديد الذى تراه ؟ .

٣٠ - ما هو أكثر ما يزعجك من عادات الآخرين ؟ .

٣١ - هل تعتمد دائماً الى مواجهة الظروف التى تسبب لك الضيق والحزن أم تهرب
منها ؟ .

٣٢ - هل فكرت فى ان أقرب أصدقائك يمكن أن يكون أسوأ أعدائك لتأثيره
السلبى عليك ؟ .

٣٣ - هل يمنحك عملك القوة والإيمان ؟ .

٣٤ - اذكر ثلاثة من أنواع الضعف البشرى التى توجد فى شخصيتك ؟ .

٣٥ - هل يساعدك تدينك على التفكير بصورة إيجابية ؟ .

٣٦ - هل أنت حريص على اكتساب المزيد من الخبرة والتقدم وتحسين قدراتك كل
يوم ؟ .

٣٧ - هل تشعر دائماً أن عليك مشاطرة الآخرين أحزانهم وهمومهم ؟ ولماذا ؟ .

٣٨ - هل تعتمد دائماً إلى تحليل كل أسباب الفشل والأخطاء التى تقع فيها حتى
تستفيد منها ؟ .

٣٩ - هل يمكنك ان تحصن ذهنك ضد كل ما يشبط همتك ويفل عزميتك ؟ .

٤٠ - هل أنت دائم التشجيع للآخرين كى يفضوا إليك بهمومهم ؟ .

٤١ - هل تشعر بأنك تمتلك قوة روحية تمكنك من قهر كل أنواع الخوف والقلق ؟ .

٤٢ - هل تشعر بأن وجودك مع الآخرين يكون له أثر سلبى عليهم دائماً ؟ .

٤٣ - هل أنت دائماً ما تكون آراؤك من وحى ذاتك أم يكون للآخرين تأثير
عليك ؟ .

- ٤٤ - هل أنت دائماً ما تغير رأيك ؟ ولماذا ؟ .
- ٤٥ - هل تشعر بأن أصدقاءك المقربين متفوقون عليك ذهنياً أم أدنى منك مستوى ؟ .
- ٤٦ - إذا قدم إليك الآخرون النصيحة طواعية هل تتقبله بصدق أم تفكر في دوافعهم لذلك ؟ .
- ٤٧ - كم من ساعات اليوم تخصص لكل من الآتى (تقريباً) : النوم - العمل - اللهو - اكتساب المعارف المفيدة ؟ .
- ٤٨ - ما هى القواعد التى من خلالها تحكم على الانسان بأنه نافع أم ضار بالنسبة لك ؟ .
- ٤٩ - ما هو أكثر ما يضايقك ويثقل على صدرك ؟ .
- ٥٠ - هل تتأثر بسهولة بأراء الآخرين وأقوالهم عنك ؟ .
- ٥١ - ما هو الشيء الذى تتوق نفسك بشدة لكى تحصل عليه أكثر من سواه ؟ .
- ٥٢ - من هو الشخص الذى تعتبره أعظم انسان ؟ ولماذا ؟ .
- ٥٣ - من هو أكثر الأشخاص المحيطين بك دفعاً لك على النجاح وتخطى العقبات ؟ ومن منهم أكثر تشبيهاً لهجتك ؟ .
- ٥٤ - هل تعودت دائماً على أن تنهى كل ما بدأته ؟ .
- ٥٥ - هل تؤثر فيك ألقاب الآخرين أو مؤهلاتهم أو مراكزهم الرفيعة ؟ .
- ان هذه المجموعة المنتقاة من الأسئلة توضح لك العديد من أوجه السلبية أو الايجابية فى شخصيتك وربما وجدت بينها من الأسئلة ما لم يخطر ببالك قط ولم تتصور أن توجهه الى نفسك ، وقد تقف متحيراً أمام أحد الأسئلة ولا تعرف كيف تجيب عليه وهنا يمكنك أن تستعين بالآخرين فى إجابته ولو بطريقة غير مباشرة إذا كان سؤالاً محرّجاً ، وعليك أن تقف طويلاً أمام الأسئلة التى تبين لك مدى قوة شخصيتك

واستقلاليتك واعتمادك على نفسك ، وبالطبع فليس عيباً أن تعتمد على الآخرين أو أن تسترشد بأرائهم ، ولكن يجب ألا يتعدى ذلك الحدود العادية ، كما أن سؤالاً مثل السؤال رقم (٤٩) ، يجب عليك أن تقف أمامه طويلاً وتحجيب عليه بوعاء تذكير متأن وذلك لأن هذا السؤال وأمثاله - يعد من مفاتيح شخصيتك والتي قد تجعلك تضع يدك على بعض أسباب القلق الذي يعتمل في نفسك ويثقل على صدرك دون أن تدري له سبباً واضحاً ، وربما يساعدك الاختبار التالي على أن تصل الى درجة أبعد من الفهم لنفسك ولحقيقة دوافعك وسلوكك في الحياة ، ذلك السلوك الذي قد يكون هو سبب قلقك المدمر .

ماذا تعرف عن نفسك ؟

هذا اختبار جديد أكثر دقة وتخصصاً ، وفيه سوف نقدم عدداً من الأسئلة ولكل سؤال ٣ اجابات عليك اختيار الاجابة التى تعبر بصدق عن الحقيقة ، ولا تحاول أن تحسن صورتك من البداية حتى تأتى اجاباتك انعكاساً صادقاً لطبيعتك وحياتك بصفة عامة ، فالاختبار يدرر حول كافة مجالات حياتك سواء العاطفية أم الفكرية أم الاجتماعية والاسرية ، ان ما تعرفه عن نفسك سوف يدفعك الى النجاح والتغلب على ما تواجهه من مصاعب ، ويجعلك تحقق التوازن الصعب بين رغباتك اللاشعورية وبين ضغوط الحياة وقيودها اليومية ، ومن أجل ذلك سوف تجد أسئلة تتناول فترة طفولتك الأولى ، وفترة المراهقة ، كما أن هناك أسئلة غير متوقعة أو غير مألوفة ، وعليك أن تجيب عليها بعفوية وبدون تفكير طويل لأن الأجابات العفوية السريعة دائماً ما تعبر عن مكنونات نفسك بصدق ، وتنقل انطباعاتك الحقيقية بدون رتوش .

١ - هل تشعر بالندم يوماً لأنك لم تستسلم للاغراء فى الحب أحياناً ؟ .

ا - دائماً .

ب - ربما .

ج - أبداً .

٢ - عندما تملكك رغبة قوية فى الاستحواذ على شيء ما .. هل

تنتهى هذه الرغبة بمجرد الحصول على هذا الشيء ؟ .

ا - كلا .

ب - أحياناً .

ج - نعم ، دائماً ما يحدث ذلك .

٣ - أثناء فترة المراهقة هل حدثت مشاكل بسبب حياتك العاطفية بينك وبين والديك ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا لم يكن الأمر خطيراً .

ج - أحياناً .

٤ - يؤمن الكثيرون بالخط وينكره البعض .. فما الذى يتفق مع أفكارك:

ا - الخط لا يطرق إلا أبواب الشخص الجرىء المقدام .

ب - الخط أعمى .

ج - يمكننى اجتذاب الخط الى صفى .

٥ - فى أحلامك اذا رأيت حيوانات .. فهل تكون هذه الحيوانات دائماً:

ا - أليفة وهادئة .

ب - عنيفة ومخيفة .

ج - أنت لا تحلم بالحيوانات .

٦ - هل يمكنك اعتبارك شخصاً غيوراً ؟

ا - كلا .

ب - لست أدري بعد .

ج - نعم .

٧ - هل أنت دائم الشكوى من نسيان أشياء هامة وذكريات غالية ؟

ا - غالباً .

ب - كلا .. انا لا أشكو من النسيان .

ج - أحياناً عندما أكون مرهقاً .

٨ - هل فكرت يوماً فى أن تخضع شخصيتك للتحليل النفسى ؟

ا - كلا .. لم أهتم بذلك مطلقاً .

ب - نعم .. ولكن من باب الفضول ليس إلا .

ج - أحياناً تنتابنى هذه الرغبة .

٩ - ماذا ترى فى قضية الإخلاص المتبادل بين الزوجين ؟

ا - انه وهم ليس إلا .

ب - الإخلاص يجعل الحب قوياً .

ج - هذا أمر يرجع الى ظروف كل زوجين وسلوكهما تجاه بعضهما البعض .

١ - ما رأيك فى العمل الذى تمارسه .. هل هو مناسب لك ومكافئ

لقدراتك ؟

ا - نعم .

ب - كلا .. انه يفرق قدراتى .

ج - كلا .. أن قدراتى تفوق هذا العمل .

١١ - هل تملكك أحياناً فكرة الابتعاد عن صخب الحياة وضجيجها والعيش في سلام ؟ .

ا - أحياناً .. ولكننى أطرده هذه الأفكار من ذهنى .

ب - كلا .. أنا لست من الذين يتراجعون .

ج - نعم .

١٢ - ماذا ترى فى هذه المقولة الشهيرة : " ان الطيور على أشكالها

تقع " ؟

ا - انها صحيحة تماماً .

ب - أحياناً تكون صحيحة .

ج - انها مقولة خاطئة ولا أعترف بها .

١٣ - عندما تأوى الى فراشك لتحصل على نصيبك من الراحة فما هو

الاتجاه العام لأفكارك ؟ .

ا - أشعر بالقلق والتوتر .

ب - أشعر بالراحة والسكون .

ج - أشعر بالأضطراب والتأرجح بين القلق والراحة حسب الأحوال .

١٤ - بسرعة وبدون تفكير طويل . ما هو انطباعك عن ذكريات طفولتك

الأولى ؟

ا - لا شئ واضح .

ب - الضيق والاكتئاب .

ح - السرور .

١٥ - هل تشعر بالحب تجاه المنطقة التي تعيش فيها ؟ .

ا - نعم .. اننى استريح لدى دخولى اليها .

ب - لقد اعتدت عليها .

ح - كلا .. اننى أتمنى الرحيل الى غيرها .

١٦ - النجاح التام فى الحياة لا يتحقق إلا بعد أن يصل الانسان الى سن

النضوج ما رأيك فى هذا القول ؟ .

ا - يمكن تحقيقه بالإرادة القوية .

ب - لا يمكن تحقيقه بسهولة .

ح - من المستحيل تحقيقه .

١٧ - ان الحياة تصبح مملة فاترة بدون ممارسة بعض الهوايات أو الألعاب

الخفيفة ما رأيك ؟ .

ا - ان الحياة تظل رائعة رغم كل الظروف .

ب - لا أدرى الحقيقة .

ح - نعم .. أزيد ذلك .

١٨ - هل تعتقد ان ضالة أجسام البعض أو ضخامتها قد جعلتهم

يتألمون ويتحول سلوكهم الى العدوانية ؟ .

ا - نعم بالتأكيد .

ب - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

ح - لا يجب أن يترك الانسان هذه الأشياء تؤثر على أفعاله وسلوكه .

١٩ - هل يمكن اعتبارك إنسانا ذا ذهن نشط وفكر تاضع ؟ .

ا - نعم .

ب - أحيانا .

ح - أنت بطئ التفكير .

٢٠ - ان التوافق الأسرى شئ في غاية الأهمية ، ولكن عندما يصطدم العقل بالرغبات الانسانية لا يمكن أن يتحقق هذا التوافق .. فما رأيك ؟ .

ا - ان هذا صحيح تماما .

ب - كلا .. انه رأى غير صحيح .

ح - لا توجد قاعدة ثابتة لذلك .

٢١ - هل يملكك القلق في بعض الأحيان ولا تجد سبيلا للتخلص

منه ؟ .

ا - أحيانا أتعرض لمثل ذلك .

ب - نادراً ما يحدث ذلك .

ح - غالباً ما يحدث ذلك .

٢٢ - هل تقوم ببعض التصرفات الاجتماعية والتي تشعر أنها مناقضة لمصالحك وانها قد أملت عليك ؟ .

ا - نعم .

ب - لا أدري .

ح - أحياناً أشعر بذلك .

٢٣ - ان عاطفة الحب يجب أن تتوازي مع الاشباع الجنسي سواء بسواء .. فما رأيك ؟ .

ا - كلا .

ب - هذا صحيح تماماً .

ح - لم أفكر في ذلك .

٢٤ - هل تنتابك أحلام مزعجة متكررة على نفس الصورة ؟ .

ا - أتنى لا أتذكر أحلامي مطلقاً .

ب - نعم ان هذا يحدث لى دائماً .

ح - ربما يحدث ذلك .

٢٥ - ان السعادة هي شعور نابع من ذات الشخص .. فما رأيك ؟ .

ا - انه قول غير صحيح .

ب - ربما .

ح - ان هذا صحيح بالتأكيد .

٢٦ - هل يمكنك الزواج بفتاة لا تحبها ؟ .

ا - نعم .. فالحب لن يعمر بعد الزواج .

ب - كلا بالتأكيد .

ح - قد تدفعنى الظروف الى فعل ذلك .

٢٧ - هل تعتقد أن بعض مالحق بك من ضرر يرجع الى مظهرك

المخارجى ؟ .

ا - غالباً ما يحدث ذلك .

ب - بالعكس فقد حققت نجاحات كثيرة بفضل مظهرى .

ح - لا أدرى على وجه التحديد .

٢٨ - هل تشعر بغثيان واضطراب فى أمعائك عندما تستقل بعض

وسائل النقل ؟

ا - غالباً ما يحدث ذلك .

ب - أبداً .

ح - فى بعض الأحيان .

٢٩ - ان أكبر المساوىء التى يتعرض لها الانسان فى عمله اليومى هى

الملل والسأم ما رأيك ؟ .

ا - نعم هذا صحيح تماماً .

ب - كلا .

ح - أحياناً .

٣ - هل تشعر بالرضى تجاه ما تحصل عليه من دخل ذوى من عملك؟

ا - نعم .

ب - كلا .. اثنى أتعرض للاستغلال .

ج - اتمنى أن تتحسن الأوضاع .

٣١ - بصفة عامة هل تشعر بالبهجة والانشراح عندما تستيقظ من النوم فى الصباح أو عندما تأوى الى فراشك فى المساء ؟

ا - نعم .

ب - قد أشعر بذلك فى بعض الأحيان .

ج - اثنى أشعر بالارهاق فى كلتا الحالتين .

٣٢ - هل يمكنك أن تتقبل بدون حساسية أو تحفظات مقولة أن الحياة الجنسية تتطلب بعض التنوع حتى لا تصبح مملة ؟

ا - ربما كان ذلك صحيحاً .

ب - نعم .. هذا صحيح وليست لدى تحفظات تذكر .

ج - كلا لا أتقبل ذلك .

٣٣ - هل كنت تخشى أن تكون وحدك ليلاً وأنت طفل ؟ وهل يزعجك الظلام حالياً ؟

ا - كلا .

ب - كنت انزعج من الظلام فى الماضى فقط .

ح - نعم .. مازلت أخشى البقاء فى الظلام وحدى .

٣٤ - هل يمكن أن تكون العيوب الجسمانية البسيطة مثل النمش والكلف والصلع وتضخم الانف .. هل يمكن أن تكون معولاً لهدم الانسان ؟

ا - كلا .. فهذه أمور تافهة .

ب - بالتأكيد .

ح - أفضل تحاشى التفكير فى هذه الأمور .

٣٥ - هل ينتابك الشعور بالحقد الشديد ؟

ا - كلا على الاطلاق .

ب - أحاول نسيان هذه الأحقاد أولاً بأول .

ح - لا أستطيع نسيان الاهانات .

٣٦ - هل تعتقد ان لكل عمر مباحبه وملذاته ؟

ا - نعم .. بالتأكيد .

ب - كلا .. ان هذا قول خاطئ .

ح - يرتبط ذلك بظروف الحياة .

٣٧ - هل تعتقد أن مسئوليات الحياة وضغوطها تستهلك وقتك

بالكامل؟

ا - كلا .. فيمكننى دائماً أن أمتع بحياتى وأحصل على وقت للراحة .

ب - نعم للأسف .

ح - اننى أتحمل مسئولياتى عن طيب خاطر .

٣٨ - هل تتأثر بشدة من التقلبات فى درجات الحرارة ؟

ا - كلا .. فلا أهتم بذلك مطلقاً .

ب - نعم .. اننى حساس لهذه التقلبات كثيراً .

ح - أكون حساساً لها عندما أكون مريضاً .

٣٩ - هل أنت من الذين يقال عنهم انهم ينجحون فى كل ما يضطلعون

به من أعمال ؟

ا - أعتقد ان هذا صحيح .

ب - كلا .. فانتى بسبب الحظ .

ح - أحياناً .

٤٠ - هل تقضى أوقاتاً طويلة فى ممارسة هواياتك أو فى اللهو والتسلية ؟

ا - اننى أقضى فى ممارسة هواياتى أوقاتاً معقولة .

ب - اننى أقضى فى ممارسة هواياتى أوقاتاً طويلة .

ح - ان العمل هو شغلى الشاغل .

٤١ - هل تشعر بالخجل كثيراً تجاه الجنس الآخر ؟

ا - نعم .. أشعر بخجل شديد .

ب - يمكننى مقابلة هذا الخجل .

ح - كلا .. فلا أشعر بشئ من ذلك .

٤٢ - بالاجتهاد والعمل الدؤب يصل الانسان الى أسمى مراتب النجاح
ما رأيك فى ذلك ؟

ا - هذا قول نظرى فقط .. والحياة العملية لا تعترف بذلك .

ب - إن هذا صحيح تماماً .

ح - أحياناً يكون ذلك صحيحاً .

٤٣ - هل تستعوز عليك بعض العادات أو اللزمات العصبية كقضم
الأظافر أو التزام الترتيب فى عمل بعض الأشياء ؟

ا - كلا .. لا يحدث ذلك مطلقاً .

ب - نعم .. لدى الكثير من هذه العادات .

ح - ربما كان لدى بعض من ذلك .

٤٤ - ما رأيك فى ما يسمى بالتحليل النفسى ؟

ا - لا معنى له .

ب - أعتبره من الأدوات الرائعة لتحليل الشخصية .

ح - لا أعرف ما يعنيه التحليل النفسى على وجه الدقة .

٤٥ - ماذا تفعل عندما تتاح لك مناسبة طيبة ؟

ا - أتخلص من الحضور بمهارة ولباقة .

ب - أنتهزها على الفور بلا تباطوء .

ح - أعرف كيف أستثمرها لصالحى .

٤٦ - هل استحوذت عليك فكرة انك مصاب بمرض عضال ؟ .

ا - كثيراً .

ب - أحياناً .

ح - كلا .. مطلقاً .

٤٧ - هل تعتقد ان سعادة الانسان تتزايد باطراد مع ما يرزق به من أولاد ؟ .

ا - نعم أعتقد ذلك .

ب - كلا .. العكس هو الصحيح .

ح - لا ينبغي أن يترك هذا الأمر بلا ضوابط .

٤٨ - هل خطر بهالك ولو لمرة واحدة خلال حياتك الذهاب الى جراح تجميل ؟ .

ا - أحياناً .

ب - ربما .

ح - إطلاقاً .. فلا أفكر فى هذه الأشياء .

٤٩ - هل تصيبك أحياناً آلام المعدة أو الارق أو الصداع النصفى ؟ .

ا - نعم .. يحدث ذلك دائماً .

ب - كلا .

ح - أحياناً يحدث ذلك .

٥ - من الصعوبة بمكان التوفيق بين تطلعات الانسان وضغوط الحياة الشاقة؟.

ا - نعم .. هذا صحيح .

ب - كلا .. فقد نجحت فى ذلك .

ح - أحاول تحقيق هذا التوازن .

٥١ - هل ترى يوم السبت (أول أيام العمل فى الأسبوع) ، هو أكثر الأيام كآبة؟.

ا - كلا .. فالعكس هو الصحيح حيث انه أكثر أيام الاسبوع حيوية .

ب - انه يوم عادى تماماً مثل باقى أيام الأسبوع .

ح - اننى أشعر بالملل فى يوم عطلتى الأسبوعية .

٥٢ - بضراحة .. هل تشعر بالرضا عن حياتك الجنسية؟.

ا - نعم .. أشعر بالرضا التام .

ب - الى حد ما .

ح - كلا .

٥٣ - هل يقولون عنك أنك شخص معتد وان لديك العديد من المشاكل ؟

ا - اظن ذلك .

ب - لا أعتقد ذلك .

ح - هذا يتوقف على الذين يتحدثون .

٥٤ - هل لديك القدرة على الاقلاع عن العادات الضارة بالصحة كالتدخين أو تناول الحلويات بكثرة أو الدهون ؟

ا - كلا .. فهي متعتى الوحيدة فى الحياة .

ب - لقد صممت على النجاح فى ذلك .

ح - لقد حاولت مراراً وفشلت .

٥٥ - هل تنهض مذعوراً خلال الليل وأنت تشعر بالاحباط والاكتئاب ؟

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - يحدث ذلك فى القليل النادر .

ح - كلا .. لا يحدث ذلك على الاطلاق .

٥٦ - رغم كل ما يقال عن مصاعب الحياة الزوجية فإن النجاح بين الزوجين سهل جداً .. ما رأيك ؟

ا - هذا غير صحيح بالمرّة .

ب - نعم .. ان ذلك صحيح .

ح - لا يمكن النجاح فى الحياة الزوجية دون مجهود كبير .

٥٧ - بعد أن تبذل جهداً كبيراً لاتخاذ قرار هام فإنك دائماً تشغى بالندم وانك اتخذت القرار غير الصحيح ؟

ا - كلا .. لا أشعر بذلك .. فالعكس هو الصحيح .

ب - فى بعض الأحيان أشعر بهذا الشعور .

ج - نعم .. دائماً يحدث ذلك .

٥٨ - اذا فرضت عليك الظروف أن تقضى السهرة وحدك فماذا يكون

شعورك ؟

ا - أحياناً أحب ذلك .

ب - أشعر بالاكئاب والضيق .

ج - أشعر بالسعادة لأننى أميل الى العزلة .

٥٩ - هل تسمى جاهداً من أجل تحقيق هدف سام ؟

ا - لا أفكر فى ذلك .

ب - فى بعض الأحيان يحدث ذلك .

ج - نعم .. لا بد لى من تحقيق أهداف سامية فى الحياة .

٦٠ - هل تفضل الذهاب الى الدعوات والمناسبات العامة ؟

ا - انها بلا فائدة وباستطاعتى التخلص منها .

ب - انها بلا فائدة .. ولكن يجب أن أكون اجتماعياً .

ج - انها عظيمة الفائدة وفرصة رائعة للاجتماع مع الأصدقاء .

وبعد أن انتهيت من الاجابة عن أسئلة الاختبار السابق بدقة وأمانة ووضعت علامة

أمام الاجابة التى تناسبك أكثر من سواها . عليك أن تضع أجاباتك فى الجدول التالى

والذى من خلاله سنقوم باستخلاص النتائج وتصنيفها .

جدول النتائج

المجموعة			رقم السؤال	المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١		٣	٢	١	
ج	ج	ج	١٩	ج	ج	ج	١
ج	ج	ج	٢٠	ج	ج	ج	٢
ج	ج	ج	٢١	ج	ج	ج	٣
ج	ج	ج	٢٢	ج	ج	ج	٤
ج	ج	ج	٢٣	ج	ج	ج	٥
ج	ج	ج	٢٤	ج	ج	ج	٦
ج	ج	ج	٢٥	ج	ج	ج	٧
ج	ج	ج	٢٦	ج	ج	ج	٨
ج	ج	ج	٢٧	ج	ج	ج	٩
ج	ج	ج	٢٨	ج	ج	ج	١٠
ج	ج	ج	٢٩	ج	ج	ج	١١
ج	ج	ج	٣٠	ج	ج	ج	١٢
ج	ج	ج	٣١	ج	ج	ج	١٣
ج	ج	ج	٣٢	ج	ج	ج	١٤
ج	ج	ج	٣٣	ج	ج	ج	١٥
ج	ج	ج	٣٤	ج	ج	ج	١٦
ج	ج	ج	٣٥	ج	ج	ج	١٧
ج	ج	ج	٣٦	ج	ج	ج	١٨

تابع جدول النتائج

المجموعة			رقم السؤال	المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١		٣	٢	١	
ا	ب	ح	٥٥	ب	ا	ح	٣٧
ا	ح	ب	٥٦	ب	ح	ا	٣٨
ح	ب	ا	٥٧	ب	ح	ا	٣٩
ح	ب	ا	٥٨	ب	ا	ح	٤٠
ا	ب	ح	٥٩	ا	ب	ح	٤١
ا	ب	ح	٦٠	ا	ح	ب	٤٢
			المجموع	ب	ح	ا	٤٣
				ا	ب	ح	٤٤
				ا	ح	ب	٤٥
				ا	ب	ح	٤٦
				ب	ح	ا	٤٧
				ا	ب	ح	٤٨
				ا	ح	ب	٤٩
				ا	ب	ح	٥٠
				ح	ا	ب	٥١
				ح	ب	ا	٥٢
				ا	ح	ب	٥٣
				ا	ب	ح	٥٤

ونأتى إلى تحليل النتائج .. ويجب أن تلاحظ أن نتائجك كلها لن تقع فى عمود معين ولكن أغلبها قد يقع فى عمود ما ، وسوف نحلل النتائج مع التركيز على مايشير قلقك أو يحد منه .

***إذا كانت أغلب نتائجك تقع فى العمود الأول :**

انت انسان متوازن الى حد بعيد ، وكلما كانت نتائجك مندرجة تحت هذا العمود فإنت قريب جداً من التوازن والاعتدال ، لا تؤرقك أحداث الماضى ولا تثقل عليك وبالتالي فقد تخلصت من أحد الأسباب الهامة والخفية للقلق ، كما أنك لا تعتمد على الحظ ولا تعلق عليه أسباب فشلك بل أنت انسان جاد تسعى للنجاح بقوة وأناة ، العوامل اللاشعورية المعوقة لديك قليلة للغاية مثل الكبت والأحلام المخيفة الغامضة ، والنسيان بلا سبب كما ان الهوة ليست متسعة بين آمالك ووسائلك فى بلوغها ، أما الغيرة ، وهى من أشد العوامل إثارة للنفس - فإنك لا تعاني من وطأتها وشعور الغيرة لديك شعور عادى غير مرضى ولا يشير القلق ، ومن أهم أسباب استقرارك النفسى وعدم إحساسك بالقلق هو إنك لا تشعر بالضيق من عملك ، بل على العكس فأنت راض تماماً عنه ، ولا تزعجك مشاكل الحياة كثيراً ولا تفكر فى الهروب ، ولعل نومك الهادئ وعدم شعورك بأية اضطرابات أو توتر قبيل أو أثناء النوم هو من أهم أسباب توازنك وابتعاد القلق عنك ، وإذا ما نظرنا الى تطلعاتك نجد انك انسان أقرب للواقع لا تدع الخيال يجمع بك أو تترك الفشل يهدم أحلامك ولذلك فإنه نادراً ما يمتلكك القلق ويتسلل الى نفسك ، وبما أنك تعتبر نموذجاً للانسان المتوازن فإنك لا تعاني من أى نقص تجاه مظهرك الخارجى بل على العكس من ذلك فأنت تعتبر ان مظهرك هو أحد الأسباب الأساسية لنجاحك ، بالإضافة الى ذلك فأنت لاتشغل ذهنك بالعيوب البسيطة مثل الصلع والنمش والكلف وبذلك فقد تخلصت من أحد الأسباب الهامة والأساسية للقلق .

ومن أهم الأسئلة السؤال رقم (٣٥) ، حيث ان الشعور بالحقد والغيرة تجاه الآخرين يعد أحد الأسباب الهامة للقلق والتوتر والذي قد يكون مبهماً خفياً .. ولذلك نرجو أن تحاول الاجابة على هذا السؤال بأمانة شديدة .

ان هذا النموذج أفضل النماذج وأقلها تعرضاً للقلق ولذلك فليحاول الآخرون الاقتداء به بقدر طاقاتهم .

العمود الثاني:

أما اذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الثانى فأنت انسان وسط بين الانسان السوى البعيد عن القلق والتوتر والانسان القلق الضعيف الذى يعانى من اضطرابات عديدة فى السلوك والشخصية ، وتحت هذا العمود تقع معظم الإجابات ، حيث ان معظم الناس يجمعون بين مقومات النجاح والفشل فى شخصياتهم ، ومن تغلب عليه أياً منهم فإن يظهر بمظهر الانسان الناجح أو الفاشل حسب الأحوال ، وأكثر ما يميز هذه الفئة هى التردد وعدم فهم الذات ، وربما كان ذلك من العوامل الهامة والمغذية للقلق النفسى المبهم الذى يشعر به الشخص ، ويميز هذه الفئة كذلك عدم الطموح والرضا بالامر الواقع وبأقل القليل ، ودائماً ما يشعر الشخص هنا بثقل وطأة العمل وعدم الارتياح فى أوقاته ، ويجب على الشخص الواقع ضمن هذه الفئة أن يعمل جاهداً على مواجهة المشاكل لا الدوران حولها ومرواغتها ، فقد يكون اسلوب المرواغة مجدياً فى بعض الأمور ولكن المواجهة والحسم لابد منهما فى معظم المشاكل ، وربما أننا نركز على القلق فإن هذه الفئة من الأشخاص هى فئة وسط من ناحية تعرضهم للقلق ، وقد يزيد هذا القلق ويصبح خطراً مدمراً إذا لم يتداركه الشخص ويكبح جماحه ، مثل تسلل فكرة خبيثة الى عقل الشخص مؤداها انه مصاب بمرض خبيث ، وبما ان الشخص فى هذه الفئة غالباً ما يكون متردداً غير واثق من نفسه فإن الفكرة سرعان ما تتضخم وتمثل بؤرة للقلق والتوتر تفوق فى تأثيرها العديد من المشاكل والأمراض .

العمود الثالث:

الشخص المدرج تحت هذه الفئة هو تماماً عكس الشخص فى الفئة الأولى ، فهو انسان شديد القلق ، متناقض مع نفسه ، متنافر مع مجتمعه ، غير راض عن عمله أو عن حياته الماضية والحالية ، المستقبل بالنسبة له قاتم مخيف ، أحلامه كلها مفزعة شديدة الوطأة عليه ، لا يستشعر السعادة فى معظم أعماله أو أيامه ، يتميز بضعف الشخصية ووهن العزيمة ، يؤمن بالحظ ولا يكون باستطاعته بذل الجهد للنجاح ، تعمل ذكرياته الماضية على تغذية قلقه وإشعال خوفه من المجهول ، دائماً ماتهاجمه الأفكار المقلقة وينتابه الخوف قبيل نومه أو حينما يستيقظ فى أى وقت ، توقع الشر إحساس يلزمه دائماً .. ان صورة الشخص فى هذه الفئة قائمة أليمة ، وعليه أن يبذل مجهوداً كبيراً حتى يتجنب القلق وأن يجتهد لتصبح اجاباته على الاسئلة مثل اجابات المجموعة الأولى ، وأن يطرد من ذهنه الأوهام الغامضة والخوف المبهم ، وفى الاختبارات التالية الكثير من الوسائل التى تساعد على ذلك وتجعله يحقق المزيد من التقدم لفهم ذاته .

هل تشعر بالنقص

ان الاحساس بالنقص لهو أحد الروافد الهامة التى تغذى القلق وتزيده قوة وضراوة ، وذلك حق لا شك فيه ، ومن أهم الوسائل التى يتم بها علاج القلق النفسى المدمر هى علاج الاحساس بالنقص ودعم ثقة الانسان بنفسه ، فالثقة بالنفس هى الشعور المضاد للنقص والدونية ، وكلما زادت ثقة الانسان بنفسه كلما قلت المساحة التى ينفذ اليه منها الشعور بالنقص وما يجلبه من قلق ودمار نفسى رهيب للانسان ، ان انعدام الثقة بالنفس والشعور بالنقص والدونية هى من ألوان المعاناة النفسية القاسية والتى قد تحطم الانسان تماماً .

وكما فى الاختبار الأول فإن هذا الاختبار الذى تهدف الأسئلة الخمسة عشر الأولى منه الى معرفة مدى إحساسك بالنقص ، بينما تهدف الأسئلة التالية الى اختبار مدى ثقتك بنفسك ، وهى أسئلة مفتوحة بدون إجابات يمكنك الاختيار بينها ، وبما ان هذه الأسئلة تكشف عن خبايا نفسك وتهاجم مكامن الأسرار فيها فيمكنك الاجابة عليها فى ورقة خارجية حتى لا تكشف نفسك أمام غيرك ، وعليك أن تعود للاجابة على الأسئلة كل فترة حتى تقيس مدى تقدمك واجتهادك فى التخلص من الشعور بالنقص واكتساب الثقة بالنفس .

- ١ - هل يتهمك الناس بحب التفاخر ؟ .
- ٢ - هل تجتهد فى تجاهل العرف والتقاليد ؟ .
- ٣ - هل يعتربك الارتباك حينما تلتقى بالغرباء لأول مرة ؟ .
- ٤ - هل تحاول أن تؤثر على الآخرين برفع صوتك ؟ .
- ٥ - هل تعتمد الى مقاطعة أحد المتحدثين حتى تتحدث أنت ؟ .

- ٦ - هل يحزنك نجاح الآخرين ؟.
- ٧ - هل ترى العديد من الأخطاء فى الوضع الاجتماعى القائم ؟.
- ٨ - إذا كنت فى احتفال هل تعتمد الى لفت الأنظار اليك ؟.
- ٩ - إذا ما ألقى أحدهم دعابة تمسك هل تغضب ؟.
- ١٠ - هل أنت دائماً ما تتفوه بما يمس مشاعر الآخرين ؟.
- ١١ - هل تجتهد فى أن تظهر على كل أصدقائك وتجتذب اليك الأضواء ؟.
- ١٢ - هل تسعدك المجاملات أكثر مما يسعدك إنجاز عملك بنجاح ؟.
- ١٣ - هل يسبب لك الطموح الى النجاح أى إحساس بالتعاسة ؟.
- ١٤ - هل ترفض كل اقتراح يهدف الى مساعدتك ؟.
- ١٥ - هل لديك شك فى قدرتك على اجتذاب الجنس الآخر ؟.
- ١٦ - هل تسير مرفوع الهامة .. ثابت الخطى ؟.
- ١٧ - هل تتكلم بصوت واضح النبرات ؟.
- ١٨ - هل أنت واثق من قدرتك على زيادة نجاحاتك ؟.
- ١٩ - هل تعتمد على حكمك على الأشياء أم تعتمد على حكم الآخرين ؟.
- ٢٠ - هل تشعر أن بإمكانك المساهمة فى جعل الحياة مكاناً أفضل وأسعد للبشر ؟.
- ٢١ - هل لديك المقدرة على الاحتفاظ بطلاقة وجهك حينما يفقد الآخرون بشاشتهم ؟.
- ٢٢ - هل أنت دائم التقدم باقتراحات لتحسين ظروف عملك ؟.
- ٢٣ - هل تعتنى بمظهرك العام وحسن اختيار ملابسك ؟.
- ٢٤ - هل تستطيع السيطرة على نفسك من الوقوع فى أحلام اليقظة ؟.
- ٢٥ - هل يمكنك التقدم بجرأة لحل مشاكل العمل ؟.
- ٢٦ - هل بإمكانك بذل المزيد من الجهد فى عملك أكثر مما تبذله الآن ؟.
- ٢٧ - هل تتخذ أى رد فعل للتغلب على أسباب قلقك وإزالة مخاوفك ؟.

٢٨ - هل تسير وفق برنامج محدد لتحسين أحوالك وظروفك المستقبلية ؟ .

٢٩ - هل بإمكانك الاحتفاظ بهدوتك دائماً ؟ .

٣٠ - هل بإمكانك شق طريقك بنفس القوة غير مبال بما صادفك من إخفاق ؟ .

وإذا كنت قد أجبت عن أسئلة المجموعة الأولى بالإيجاب (أو على أكثر من نصفها) ، فإنك تعاني من الاحساس بالنقص بصورة ما ، أما المجموعة الثانية فإذا أجبت عنها أو على أكثر من نصفها بالإيجاب فإنك تتمتع بالثقة بالنفس ، وعليك أن تعمل جاهداً على أن تتخلص من كل صور الاحساس بالنقص وتتغلب على كل مصادر القلق والخوف مثل قلقك من نجاح الآخرين أو الارتباك أمام الغرباء أو العمل على تحسين صورتك عن طريق تشويه صور الآخرين ، كما ان كل سؤال أجبت عليه بالنفى فى المجموعة الثانية يعنى عدم ثقتك بنفسك - وهى كما أسلفنا من أهم عوامل القلق- فعليك أن تجتهد فى سد هذه الثغرة ومحاولة اكتساب الثقة بالنفس ، ومن الأشياء الهامة لذلك أن تسعى للنجاح وفق برنامج واضح ومعد مسبقاً ، وأن تعتنى بمظهرك وهندامك وغير ذلك مما ذكرنا .

هذه الأسئلة يتصرف من كتاب : طريق الشخصية الجذابة تأليف جيمس بندر ..

هل أنت اجتماعي ؟

وعلى الصفحات التالية نقدم اختباراً هاماً وشيقاً وذلك للوصول الى المزيد من الفهم لشخصيتك ووضع يدك على النقاط التي تثير القلق لديك ، مع تقديم العديد من الاجابات حتى نصل الى درجة من الدقة والتركيز في تحديد الاجابات ، وكما ذكرنا فإن القلق ينشأ من ضياع الشخص وسط المجتمع وعدم اندماجه فيه بصورة صحيحة ، أو معاناته من الظلم والاضطهاد والفشل .. فكل ذلك يغذى الاحساس بالقلق ويجعل الانسان يتجه الى العزلة ويبغض المجتمع .

١ - عندما تدور بينك وبين بعض الغرباء مناقشة فهل تتسائل بينك وبين نفسك عن الأثر الذي أحدثته فيهم ؟ .

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - في بعض الأحيان .

ج - كلا .. فأننى لا أفكر فى هذه الأشياء .

٢ - هل بإمكانك مقاومة الإجهاد الذى قد تتعرض له خلال عملك ؟ .

ا - غالباً ما أستطيع ذلك .

ب - فى بعض الأحيان أتمكن من ذلك .

ب - كلا .

٣ - عندما تفسد الظروف مساعيك نحو النجاح فهل تفترحماستك ؟ .

ا - ان حماسى لا يفتربأبداً .

- ب - فى بعض الأحيان يحدث ذلك .
ج - غالباً ما يحدث ذلك .

٤ - هل تتميز تصرفاتك بالحذر والحيطه ؟

- ا - أحاول ذلك رغم ان الحذر ليس من صفاتى .
ب - كلا .. على الإطلاق .
ج - اننى فعلاً شديد الحذر .

٥ - هل انت من الذين لا يتميزون بالصبر ويظهرون إستياءهم بسرعة ؟

- ا - كلا .
ب - أحياناً .
ج - غالباً ما يحدث ذلك حتى أجذب أنظار الآخرين .

٦ - بصراحة .. هل أنت شخص متكبر ؟

- ا - يقول الآخرون ذلك .. ولكننى أعتقد ان العكس هو الصحيح .. فأنا انسان متواضع .

- ب - ربما .. ولكن أحدا لم يصارحنى بذلك .
ج - كلا .. فإن الآخرين يتهموننى بالتواضع الزائد .

٧ - هل يقول عنك الآخرون انك شخص متفائل ؟

- ا - كلا للأسف .. فهم يقولون اننى متشائم .
ب - نعم .. الجميع يقولون ذلك .

ح - يقولون اننى شديد التشاؤم .

٨ - هل يهتمونك بأنك سريع الانفعال والتأثر ؟

ا - نعم .. ولكننى أعتبر ذلك من وسائل الدفاع عن النفس .

ب - كلا .. فأننى متسامح للغاية .

ح - ان الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع وأنا أطبق هذه النظرية .

٩ - هل لديك القدرة على أن تخفى مشاعرك ؟

ا - كلا .. فيمكن لأى شخص أن يقرأ انفعالاتى على وجهى .

ب - فى بعض الأحيان أنجح فى ذلك .

ح - غالباً ما أنجح فى ذلك ، فأننى لا أحب أن تظهر انفعالاتى على وجهى .

١٠ - هل يمكن اعتبارك إنساناً طيب المعشر سريع الألفة ؟

ا - كلا .. فأننى شديد التحفظ .

ب - اننى أراعى مقتضيات اللباقة .

ح - نعم .. فلا أحب القيود الاجتماعية الثقيلة .

١١ - هل تميل الى العزلة ؟

ا - كلا .. فلا أتحملها ولو لساعة واحدة .

ب - فى بعض الأحيان فقط .

ح - نعم .. اننى أعشق العزلة .

١٢ - ما هي الحالة التي تغلب على مزاجك بصفة دائمة ؟

ا - متأرجح بين الاستقرار والحدة .

ب - مستقر في أغلب الأحوال .

ج - متقلب بشدة كالعواصف .

١٣ - هل يعتبرك الناس شخصا عنيدا ؟

ا - اننى أعتبر تلك ميزة هامة فى شخصيتى .

ب - كلا .. فإننى أتأثر بالآخرين كثيراً .

ج - إلى حد ما .

١٤ - هل تعيش حياة عاطفية غير مستقرة ؟

ا - نعم .

ب - كلا .. فإننى أعتبر وفياً مخلصاً .

ج - فى بعض الأحيان تكون حياتى العاطفية مستقرة .

١٥ - هل تشعر بأنك لا تشارك بفعالية فيما حولك من أحداث ومواقف ؟

ا - لست أدرى على وجه التحديد .

ب - نعم .

ج - كلا .

١٦ - هذه صفات عديدة من صفات الطبع .. فما هي الصفات التي توجد فيك ؟

- ا - لحوح . ب - انانى . ج - حزين . د - غير مبال . هـ - غيور .
- و - حسود . ز - مشوش . ح - بطئ . ط - جامد . ي - مستهتر .
- ك - سلبى . ل - مغرور . م - كئيب . ن - بارد . س - رابط الجأش .
- ع - غائب الذهن . ف - قوى الارادة . ص - متقلب الأهواء . ق - صامت .
- ر - ديمقراطى . ش - خجول . ت - خواف . ث - دائم الصمت .
- خ - تشعر بالاضطهاد . ذ - شديد الحذر . ض - دائم الاحساس بالتعب .

١٧ - عندما يقترح عليك أصدقاؤك الذهاب لتناول أحد أنواع الطعام التي لا تحبها .. فهل توافق رغم ذلك .

- ا - بالتأكيد .. وذلك لارضائهم فقط .
- ب - لا أوافق .. ولكننى أعتذر إليهم بلباقة .
- ج - كلا .. ودائماً ما أبحث عن عذر لعدم الذهاب .

١٨ - إذا تلقيت دعوة لتناول الطعام على مائدة شخص رفيع المقام فماذا يكون تصرفك ؟

- ا - تلبى الدعوة .. وترتدى أفخم ما لديك من ثياب .
- ب - تلبى الدعوة .. وترتدى ملابسك التي ترتديها فى المناسبات المماثلة .
- ج - تختلق الأعذار لعدم الذهاب حتى لا تشعر بالضيق .

كيف تدون النتائج :

- سجل لنفسك ٢ نقطة عن كل اختيار من الاختيارات الآتية : ١ أ ، ١٤ أ ، ١٦ أ ، ١٦ هـ ، ١٦ ل ، ١٦ ف ، ١٦ ص ، ١٦ ر ، ١٧ أ ، ١٨ أ .
- وسجل ١ نقاط للاختيارات : ١ ب ، ١٠ ب ، ١٣ ج ، ١٥ ب .
- سجل لنفسك ناقص ٢ نقطة عن الاختيارات : ٤ أ ، ٤ ج ، ٥ ج ، ٦ أ ، ٧ ج ، ٨ أ ، ٨ ج ، ٩ ج ، ١٠ أ ، ١١ ج ، ١٢ ج ، ١٣ أ ، ١٦ ج ، ١٦ و ، ١٦ ش ، ١٦ ت ، ١٦ خ ، ١٦ ذ ، ١٨ ج .
- سجل ناقص ١ نقاط عن الاختيارات : ٧ أ ، ٢٢ أ ، ١٦ ب ، ١٦ د ، ١٦ ط ، ١٦ ي ، ١٦ ك ، ١٦ ن ، ٢٦ س ، ١٦ ع .

ثم اجمع ما حصلت عليه من نقاط وهيا الى تحليل النتائج .

تحليل النتائج :

* إذا كان مجموعك يتراوح بين ناقص ٣٨ وناقص ١١ نقطة :

أنت غير اجتماعى بالمرة .. شديد الحذر والتوجس من الآخرين ، تشعر بالقلق الشديد لأسباب كثيرة ، تتعذب كثيراً من مشاعر الشك والغيرة التى تعصف بك وتغذى قلقك باستمرار ، ولذلك فإنك دائماً ما تسمى فهم الدوافع التى تدفع الآخرين الى التصرف معك بهذا الأسلوب حتى ولو كانت دوافع طيبة .. ومن الواضح انك انطوائى خجول ، ولكنك تصيح شديد الحماس عندما تظن أن الآخرين يهاجمونك . أن شخصيتك فى حاجة ماسة الى جهد كبير حتى تبتعد عن هذه الصورة القائمة .

* إذا كان مجموعك يتراوح بين ناقص ١١ وصفر :

انت أفضل قليلاً من الحالة السابقة وأقل حذراً الى حد ما ، لا يفتح قلبك إلا لعدد قليل جداً من الأشخاص ، ولكن حذر الدائم يمنعك من الاستمتاع بالحياة ويجلب الى نفسك القلق والخوف بصفة دائمة ، كما انك تعتبر غريب الأطوار الى حد ما وتميل الى العزلة ، ومن الصعب على الآخرين أن يكتسبوا صداقتك . عليك بمحاولة تخفيف القيود التي تقيد بها نفسك حتى لا يتسلل اليك القلق .

* إذا كان مجموعك بين صفر و ١٠ درجات :

من الواضح انك انسان طيب القلب .. هادئ وصريح للغاية ، يحبك الآخرون لدماثة خلقك وللباقتك .. وهذا هو أفضل النماذج وأكثرها اعتدالاً بين الانطوائية الشديدة والحدة والعنف والانفعالية .

* بين ٢٠ الى ١٠٠ نقطة :

فى هذه الحالة انت تتظاهر كثيراً ولا تعرف معنى الصداقة الحقة ، وتحزن عندما لا تشعر بصدق الآخرين نحوك ، وفى هذا ما يعذبك ويسبب لك القلق الشديد ، عليك بالصدق ، ويمكنك مراجعة اسلوبك ومنهجك فى الحياة استناداً على أسئلة الاختبار السابق .

* وأخيراً إذا كان مجموعك أكثر من ١٠٠ نقطة :

فى هذه الحالة انت شخص عصبى ، ضيق الصدر تثير نفور الآخرين وضيقهم ، وقد يدفعك هذا الى الانعزال عن المجتمع والمعاناة من القلق والخوف باستمرار ، وقد يؤدي ذلك الى تفكيرك الدائم فى الأسباب التي تجعلك منبوذاً من المجتمع ، عندما تحاول

ذلك فإنك تفشل لأنك دائم العيوس لا تتمتع بأية لباقة للتقرب من الآخرين .
عليك بإظهار الود والحب والصداقة نحو الآخرين حتى تصبح مشاعرهم نحوك دافئة
ونابعة من القلب ، فما من انسان يحب الوجه العابس والكلمات الجافة ، كما انك لن
تحصل على حب الآخرين وعطفهم ما لم تهتم بمشاكلهم وتقدر مجهودهم وتتعاطف
معهم ..

ما هو مقدار القلق لديك ؟

﴿

ونختتم هذا الفصل الذى جعلنا عنوانه " أنت والقلق " ، باختبار نفسى لقياس
مقدار ما لديك من قلق حيث ان الشخص العادى أو السوى لا يد وأن يكون لديه بعض
من مشاعر القلق الطبيعى أو ما أطلقنا عليه القلق الصحى الذى يجنبه الوقوع فى
الأخطاء ويدفعه الى النجاح ، وقد قدمنا عدداً من الاختبارات التمهيدية الشاملة التى
تجيب عن الأسئلة : من انت ؟ ، ماذا تعرف عن نفسك ؟ ، هل لديك شعور بالنقص ؟
، وأخيراً هل انت انسان اجتماعى ؟ . وقد جعلنا اهتمامنا منصّباً على موضوعنا وهو
القلق ، ولعلنا نكون قد تناولنا القلق من عدة زوايا هامة ، وبالطبع سوف نتوقف عندها
مرات عديدة وننوه الى انه إذا كانت إجابة شخص ما عن سؤالنا : ما هو مقدار القلق
لديك ؟ ، بأن ما لديه من القلق هو لا شئ ، فإن هذا انسان غير سوى بالمرّة ، وهو فى
حاجة الى النظر فى اسلوب حياته وطريقة معالجته لمختلف الأمور ، وهو فى ذلك مثل
الشخص الشديد القلق ، فكلاهما انسان غير سوى .

ومن خلال مجموعة من الأسئلة والمواقف المختلفة غير المتوقعة - والتى نرجو أن
تكون إجاباتك عليها تلقائية وسريعة حتى تكون معبرة عن الحقيقة التى ربما كانت
كامنة فى اللاشعور - سوف يتبين لك بوضوح مقدار ما لديك من قلق وهل هو يفوق

المعتاد أم انه أقل من المعتاد ..

١ - فجأة وعلى غير توقع تسلمت رسالة مغلقة فماذا يكون رد فعلك؟

- ا - تبادر على الفور الى فتحها لمعرفة محتوياتها .
- ب - تلقيها فترة قبل أن تفتحها .
- ح - ينتابك القلق والتوتر وتشعر بأنك عاجز عن فتحها .

٢ - إذا توقف بك المصعد فماذا تفعل؟

- ا - تطالع على الفور تعليمات التشغيل وتعمل على تنفيذها .
- ب - تصرخ طالباً التجدة .
- ح - تشعر بأنك عاجز عن الاتيان بأى عمل .

٣ - عندما تقوم بحجز مقعد في السينما أو المسرح فماذا تفضل؟

- ا - أن تجلس بالقرب من أبواب الخروج .
- ب - أن تجلس على أطراف الصفوف .
- ح - لا يهملك المكان الذى تجلس فيه بقدر ما يهملك أن ترى جيداً .

٤ - ما هو الوضع الذى ينطبق عليك وأنت صغير؟

- ا - كنت قائداً للآخرين .
- ب - كنت متمتعاً بالقبول من زملائك .
- ح - كنت دائماً مهضوم الحق .

٥ - ان الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة فى هذه الحياة .. فهل تفكر فيه ؟.

ا - كلا .. على الاطلاق .

ب - أحياناً .

ح - أفكر فيه فى كل الأوقات .

٦ - كيف يكون نومك عادة ؟ .

ا - أنام فترة من الوقت ، ولكنها ليست فترة طويلة غالباً .

ب - بمجرد أن تطفأ الأنوار .

ح - لا يمكننى النوم بدون الاستعانة بالأقراص المنومة .

٧ - وما هى الأحلام بالنسبة لك ؟.

ا - دائماً ما أحلم أحلاماً سعيدة هائلة .

ب - دائماً ما أرى كوابيس مزعجة ولكننى لا أتذكرها فى الصباح .

ح - أرى بعض الكوابيس أحياناً مما يجعلنى أهب مذعوراً .

٨ - وبعد أن تستيقظ ، ماذا يكون الشعور الغالب عليك ؟.

ا - النشاط والحيوية .

ب - أحياناً تكون نشيطاً وأحياناً تكون مرهقاً .

ح - تكون دائماً مضطرب القوى .

٩ - إذا ما ظهرت لديك بعض بوادر المرض فهل ؟

ا - تبادر على الفور بالذهاب الى الطبيب لفحص نفسك ؟

ب - تتريث قليلاً حتى تتضح الأمور ؟

ج - تهمل الأمر تماماً حتى لا تكتشف شيئاً مزعجاً .

١٠ - هل اعتدت منذ صفرك على الخوف من الظلام الدامس ؟ وهل

مازلت تخشاه حتى الآن ؟

ا - كلا ..

ب - كنت أخشى الظلام عندما كنت صغيراً فقط .

ج - نعم .. وما زلت أخشى الظلام حتى الآن .

١١ - إذا طالعت أحد الأبحاث التي تدور حول مرض خبيث أو شاهدت

برنامجاً تليفزيونياً عنه ، فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - لا يشغلنى الأمر على الإطلاق .

ب - أناقش هذا المرض مع الطبيب .

ج - أشعر بالخوف الشديد على نفسى وبأنتى أعانى من أعراض هذا المرض .

١٢ - ماذا ترى فى التحليل النفسى كوسيلة من وسائل اكتشاف

النفس ؟

ا - انه من الوسائل الهامة التى تساعد على فهم الانسان لشخصيته .

ب - لا أهتم بهذه الأمور كثيراً .

ج - لا أهتم به على الإطلاق .

١٣ - من أشد الأخطار على الانسان أخطار التدخين .. فهل تدخن ؟

ا - انتى غير مدخن (أو أقلعت عن التدخين) .

ب - انتى لا أدخن أكثر من ١ سجائر يومياً .

ح - أدخن أكثر من ٢ سيجارة يومياً .

١٤ - عندما يطالعك أحد الاخبار السيئة - ك وفاة أحد الاقارب - فماذا

تشعر ؟

ا - بالآلم والحزن .

ب - بازدياد نبضات قلبك وضيق فى تنفسك .

ح - بالعجز عن الحركة والاختناق الشديد .

١٥ - حينما تعبر أحد الطرق السريعة فهل ينتابك الشعور بالخوف

والتوجس ؟

ا - دائماً ما يحدث ذلك .

ب - كلا ..

ح - فى بعض الأحيان .

١٦ - هل تشكو من متاعب صحية كثيرة مثل : عسر الهضم ، آلام

القولون ، الاسهال ، الامساك ، الدوار ، الصعوبة فى التنفس ؟

ا - نعم .. دائماً ما أشكو من بعض هذه المتاعب .

ب - أحياناً أشكو من بعضها .

ح - كلا .. على الاطلاق .

١٧ - هل تشعر أحياناً ببعض القلق والتوتر بدون سبب واضح لذلك ؟

ا - كلا .. لا يحدث ذلك على الاطلاق .

ب - أحياناً .

ج - غالباً ما يحدث ذلك .

١٨ - هل يمكن أن تشير بعض الأمور قليلة الأهمية قلقك ؟

ا - كلا .

ب - ربما فى بعض الاحيان فقط .

ج - نعم .

١٩ - هل انت انسان نشيط ، لا تهدأ ؟ وهل تشعر بصعوبة فى

الاسترخاء؟

ا - كلا ..

ب - نعم .. فأننى دائماً ما أشعر بالتوتر .

ج - فى بعض الأحيان أشعر بالتوتر .

٢٠ - هل تشعر بالحجل إذا كنت وسط مجموعة من الاشخاص لم يسبق

لك معرفتهم ؟

ا - ان هذا يتوقف فى المقام الأول على هؤلاء الأشخاص .

ب - كلا .

ج - دائماً ما يحدث ذلك .

٢١ - عندما تتعرض لموقف مخجل .. هل يغمر العرق جسدك ؟

ا - كلا .

ب - غالباً ما أتعرض لذلك .

ج - نادراً .

٢٢ - فى مرحلة صباك هل كان وجهك يحمر خجلاً ؟

ا - لا .

ب - فى بعض الأحيان .

ج - نعم .. كثيراً ما تعرضت لذلك .

٢٣ - عندما تواجه أحد المواقف التى تضيق بالذهول ، فهل يرتعش جسدك ؟

ا - كلا .

ب - فى بعض الأحوال .

ج - نعم ان هذا يحدث فى مختلف المواقف .

٢٤ - هل تشعر أحياناً بانك على وشك الاختناق وان الهواء لا يكفى لكى تتنفس ؟

ا - نعم .

ب - فى بعض الاحيان .

ج - كلا .

٢٥ - ماذا عن الصداع .. هل تشكو منه كثيراً ؟ .

ا - فى القليل النادر .

ب - أحياناً .. ولكنه يزول بسرعة .

ج - كثيراً جداً حتى اننى أشعر برأسى يكاد ينفجر .

٢٦ - إذا اضطلعت بعمل روتينى ، فهل تهتم دائماً بأن تؤديه على أفضل وجه ؟ .

ا - فى أغلب الاحيان .

ب - لا أهتم بذلك .

ج - نعم .. إذا كان العمل هاماً .

٢٧ - هل يمثل لك الفراغ أحد مصادر الخوف ؟ .

ا - لا ..

ب - هذا يتوقف على نوع الفراغ ومدته .

ج - نعم .. فأنتى أخشى من الفراغ .

٢٨ - إذا كان عليك المرور بمكان موحش ليلاً .. فهل تشعر بالخوف ؟ .

ا - كلا .

ب - أحياناً .

ج - نعم .

٢٩ - هل تشعر بالقلق خشية أن يحمر وجهك أو يتلعثم لسانك أو
ترتجف في أى مناسبة ؟

ا - كلا .

ب - فى بعض المناسبات الهامة فقط .

ج - نعم .

٣٠ - هل تجد صعوبة فى أن تتذكر بعض الأشياء أو الأحداث ؟

ا - لا .. اننى اتذكر بسهولة كبيرة .

ب - فى بعض الأحيان .. بالنسبة للذكريات القديمة فقط .

ج - نعم غالباً ما أجد صعوبة فى التذكر .

٣١ - قد تسيطر على عقولنا بعض الأفكار .. فهل تجد صعوبة فى
طرد هذه الأفكار المتسلطة ؟

ا - كلا .

ب - فى بعض الأحيان خاصة عندما أكون متعباً .

ج - نعم .

٣٢ - هل تشعر فى بعض الأحيان بالآلام فى صدرك أو فى قلبك ؟

ا - ان هذا شىء نادر الحدوث .

ب - فى حالات الاجهاد فقط .

ج - نعم .. كثيراً ما يحدث ذلك .

٣٣ - هل تشعر فى بعض الأحيان بضعف فى بعض المواضع من جسدك؟

ا - فى حالات الانفعال أشعر بأن ساقى لا تكادان تحملاننى .

ب - كلا ..

ج - دائماً ما أشعر بالضعف فى أنحاء جسمى .

٣٤ - هل تسيطر عليك فكرة أن الأصل فى مشاكلك الحالية يعود الى أخطائك الشخصية؟

ا - كلا .. لا تتأبى هذه الفكرة إطلاقاً .

ب - أحياناً .

ج - نعم .

٣٥ - هل تشعر دائماً فى الرغبة بأن تكون وحيداً؟

ا - كلا فأننى لا أحب الوحدة .

ب - فى بعض الأحيان .

ج - نعم فى معظم الأحيان .

٣٦ - ان البكاء وسيلة هامة لاجراج الانفعالات الحادة .. فهل يمكن أن تبكى؟

ا - نادراً وذلك فى حالات الحزن الشديد .

ب - فى بعض الأحيان .. وعند ذلك أشعر بالراحة .

ج - غالباً ما تتأبى نوبات حادة من البكاء دون سبب واضح .

٣٧ - هل تشور أعصابك ويتعكر مزاجك بسهولة ؟

- ا - نعم .. فأنا أفقد أعصابى بسرعة .
- ب - فى حالة ما إذا جرححت احساساتى فقط .
- ج - كلا .

٣٨ - هل تهتم بحياتك الجنسية وتجذ فيها المتعة ؟

- ا - يتوقف ذلك على حالتى الصحية .
- ب - نعم .
- ج - ليس لدى الوقت للاهتمام بهذه الناحية .

٣٩ - هل انت من الذين ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً ؟

- ا - انتى دائماً أنام مبكراً .
- ب - انتى دائماً أصحو مبكراً .
- ج - انتى لا أشعر بالراحة فى أى وضع من الأوضاع .

٤٠ - هل تستعين دائماً بالمراجع والمجلات الطبية ؟

- ا - أحياناً إذا حدث ما يستوجب ذلك .
- ب - كلا ..
- ج - نعم فإننى ألجأ الى المراجع الطبية كثيراً .

٤١ - وهل تداوم على مطالعة المقالات والابحاث الطبية المبسطة ؟

- ا - فى بعض الأحيان .

ب - كلا .

ح - نعم فانتى أحب هذا النوع من المطالعة .

٤٢ - هل تداوم على استعمال أدوية مهدئة أو مساعدة على الهضم أو لزيادة النشاط والحياة؟

ا - كثيراً ما استعمل بعضاً من هذه الأدوية .

ب - كلا .. لا أستعمل أى دواء دون استشارة الطبيب .

ح - من الأشياء الضرورية بالنسبة لى استعمال هذه الأدوية .

٤٣ - عندما تشاهد أحد الأفلام الدرامية هل تظل متأثراً لفترة طويلة؟

ا - كلا .. انها مجرد حكايات محبوكة .

ب - الى حد ما أظل متأثراً بهذه الأفلام .

ح - نعم .. وقد احتاج الى تناول أحد المهدئات .

٤٤ - هل تتجنب مشاهدة هذه الأفلام المؤثرة أم تفضل مشاهدة المزيد

منها؟

ا - لا يشغلنى أمرها كثيراً .

ب - رغم اننى أظل متأثراً بها إلا اننى أميل الى مشاهدتها .

ح - أحاول أن أتجنبها بقدر الامكان .

٤٥ - هل انت ممن يطلق عليهم الأشخاص المقامرون؟

ا - إذا تركت نفسى لهواها فانتى أقامر بكل شئ .

ب - كلا .. فانتى شديد التحوط للأمور .

ح - نعم .. فانتى أعشق المقامرة .

٤٦ - هل يشوب تصرفاتك بعض الاندفاع والتهور ؟

ا - كلا .

ب - نعم .. فانتى دائماً مندفع .

ح - انتى شديد التردد .

٤٧ - هل انت شخص متقلب ؟

ا - نعم .. فلا يمكننى البقاء فى نفس المكان لفترة طويلة ، كما ان حماسى للأمور

يفتر بعد قليل .

ب - انتى أحب التغيير دائماً واجد فيه متعة .

ح - كلا .

٤٨ - هل يعتبرك الآخرون حساساً لكل ما يمس شخصك ؟ وهل تهتم بما

يمس الآخرين أم لا ؟

ا - لست حساساً لأى أحداث .

ب - انتى شديد الحساسية لكل الأمور سواء المتعلقة بى أم بالآخرين .

ح - انتى شديد الحساسية لكل ما يمس الآخرين لأنه سوف يلحقنى مثلهم .

٤٩ - هل تحرص على أن تسجل كل ما تشكو منه قبل أن تذهب الى الطبيب كي لا تنسى؟

ا - كلا .. ولكننى أراجع ما سوف أقوله قبل الدخول اليه .

ب - كلا ..

ج - نعم فائننى أكتب تفاصيل ما أشكو منه لائننى دائم النسيان .

٥ - هل تحرص على التواجد فى المحطة بوقت كاف قبل أن تستقل القطار؟

ا - كلا .

ب - ليس أكثر من دقائق قليلة .

ج - نعم ليس أقل من ٢٠ دقيقة .

٥١ - هل انت من الذين يتشاءمون من بعض الأرقام أو الأحداث؟

ا - فى بعض الأحيان .

ب - ائننى لا أتشاءم من أى شئ .

ج - ائننى شديد التشاؤم .

٥٢ - هل مازلت تذكر النزاعات بين والدك عندما كنت طفلاً؟

ا - كلا .

ب - لم تكن هناك نزاعات حادة بينهما .

ج - لقد عانيت الكثير بسبب هذه النزاعات .

٥٣ - هل كنت (أو ما تزال) ، شديد الحب لوالدتك والتعلق بها ؟

ا - انتى أحب أبوى بنفس القدر .

ب - ان حبي لوالدتى يفوق حبي لوالدى .

ج - ان والدتى أهم شئ بالنسبة لى .

٥٤ - هل تحرص دائماً على الاحتفاظ بوزنك ثابتاً ؟

ا - كلا فلا اهتم بذلك كثيراً .

ب - ان وزنى يتناقص دائماً .

ج - يتغير وزنى حسب تغير الفصول والظروف .

٥٥ - هل تشعر بأنك انسان ذو أهمية وأن حاجة الآخرين إليك تكون

دائمة ؟

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظننى ذا أهمية كبيرة الى هذا الحد .

ج - لا أعتقد ان الآخرين يحتاجون الى .

وبعد ان انتهيت من الاجابة على هذا الاختبار الجاد عليك بأن تسجل ما حصلت

عليه من نتائج على لوحة النتائج التالية لمعرفة أى الفئات التى تنتمى إليها .

لوحة النتائج

المجموعة			رقم السؤال	المجموعة			رقم السؤال
٤	٢	١		٣	٢	١	
ج	ـ	ب	٢٠	ج	ـ	ب	١
ج	ج	ـ	٢١	ج	ب	ـ	٢
ج	ب	ـ	٢٢	ـ	ب	ج	٣
ج	ب	ـ	٢٣	ج	ب	ـ	٤
ـ	ب	ج	٢٤	ج	ب	ـ	٥
ـ	ب	ج	٢٥	ج	ـ	ب	٦
ـ	ج	ب	٢٦	ب	ج	ـ	٧
ـ	ب	ـ	٢٧	ج	ب	ـ	٨
ج	ب	ـ	٢٨	ج	ـ	ب	٩
ج	ـ	ب	٢٩	ج	ب	ـ	١٠
ج	ب	ـ	٣٠	ج	ب	ـ	١١
ج	ب	ـ	٣١	ج	ـ	ب	١٢
ج	ـ	ب	٣٢	ج	ب	ـ	١٣
ج	ـ	ب	٣٣	ج	ب	ـ	١٤
ج	ب	ـ	٣٤	ـ	ج	ب	١٥
ـ	ج	ب	٣٥	ـ	ب	ج	١٦
ج	ب	ـ	٣٦	ب	ب	ـ	١٧
ج	ـ	ب	٣٧	ج	ب	ـ	١٨
ج	ـ	ب	٣٨	ج	ب	ـ	١٩

تابع لوحة النتائج

المجموعة			رقم السؤال	المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١		٣	٢	١	
				ج	ا	ب	٣٩
				ج	ا	ب	٤٠
				ج	ا	ب	٤١
				ج	ا	ب	٤٢
				ج	ب	ا	٤٣
				ا	ب	ج	٤٤
				ا	ج	ب	٤٥
				ج	ب	ا	٤٦
				ا	ب	ج	٤٧
				ج	ب	ا	٤٨
				ا	ج	ب	٤٩
				ج	ب	ا	٥٠
				ج	ا	ب	٥١
				ج	ب	ا	٥٢
				ج	ب	ا	٥٣
				ب	ج	ا	٥٤
				ج	ب	ا	٥٥
							المجموع

ثم عليك تحديد الفئة التى تقع بها معظم إجاباتك (وليس كلها بالطبع) ، ثم هيا بنا الى تحليل النتائج بالتفصيل .

* إذا كانت معظم إجاباتك تقع فى العمود الأول :

انت تمثل أفضل الشخصيات من حيث التحكم فى درجة القلق والسيطرة على انفعالاتك وعواطفك وعدم الوقوع فى غيابات الماضى وأحماله الثقيلة ، وبالطبع فتلك الشخصية هى النموذج الذى يجب أن يسعى الآخرون الى الاحتذاء به والوصول الى ما تملكه من توازن وتكيف مع النفس ومع البيئة المحيطة بحيث يتأثر الشخص ويؤثر فيما حوله بالدرجة التى لا تعرضه للقلق والتوتر بل تدعم ترابطه مع المجتمع ، وتؤكد قوة شخصيته وتزيد من فرص نجاحه .

ان شخصية مثل هذه كفيلة بأن تجتذب إليها الآخرين وتجعلهم يستمدون منها الاطمئنان والدفع ، لما يديه صاحبها من ثقة بالنفس ووجه يخلو من تعبيرات القلق وما يتركه من هم مقيم وخطوط عميقة لا تخطئها العين ، ومن المؤكد ان أصحاب هذه الفئة هم أكثر الناس قدرة على تحمل المواقف الصعبة والازمات الطارئة مثل تعطل المصعد ، فالتصرف السليم هو أن يحاول الشخص قراءة تعليمات التشغيل ومحاولة الهبوط بسلام ، وألا يدع خوفه يغلبه ويشل حركته .

ومن الواضح ان الشخص فى هذه الفئة لا يخشى شيئاً ولا يشعر بالقلق عند وجوده وسط أشخاص غرباء كما أن فكرة الموت لا تعد بالنسبة له من الأفكار المقلقة .

ومن الأشياء الهامة التى تكون ماثراً لقلق الشخص هى خوفه الدائم من زيادة وزنه والتفكير فى هذا الأمر بحساسية ، أما الشخص فى هذا الفئة فلا يحمل نفسه هذا الهم الدائم ولا يولى الموضوع أكثر مما يستحق من اهتمام ، ومن الطبيعى ان الشخص هنا معتدل فى انفعالاته شديد السيطرة على عواطفه وهو فى نفس الوقت غير متبلد

العواطف أو جامد الشاعر ، فمن الممكن أن يبكى فى حالات الحزن الشديد وذلك دون أن يسقط فى هوة الاكتئاب أو ينهار تماماً .

وإذا كانت معظم إجاباتك تقع فى العمود رقم (٢) :

انت فى هذه الحالة انسان وسط بين الحالة الأولى (النموجية) ، والحالة الثالثة الشديدة القلق ، وانت فى هذا مثلك مثل معظم الناس ، فقليل جداً هؤلاء الأشخاص الذين ينتمون للفئة الأولى ، وأكثر ما يميز شخصيتك حساسيتك الزائدة تجاه الآخرين وتأثر عواطفك بما تتعرض له من مؤثرات حادة قد تترك علامات فى نفسك وتصيبك بالقلق سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما انك تعتبر خصب الخيال الى حد ما مما يبعدك قليلاً عن أرض الواقع ويجعلك عرضة للمزيد من القلق ، وقد يرجع السبب الى عدم قوة شخصيتك وعدم تعودك على أن تتحكم فى أهوائك وتقف فى سبيل رغباتك..

وبما أنك تمثل القطاع العريض من البشر فإنك تتعرض للعديد من الأعراض المرضية الشائعة والناجمة عن القلق فى المقام الأول مثل آلام المعدة والقولون والصداع ، وإن كان ذلك بصورة غير حادة ويرتبط ذلك بالفترات التى تشعر فيها بالتوتر والتى يجب عليك أن تحاول الحد منها بقدر المستطاع ، وذلك حتى لا تصبح شخصاً قلقاً بصورة مرضية ، فالقلق كالنار المستعرة ان لم تجد من يطفئها ازدادت اشتعالاً .

ومن الواضح انك شخص على قدر من الحساسية ورهافة الشاعر وهذا ما قد يجبر عليك بعض المتاعب النفسية وألوان المعاناة مثل التأثير الى حد ما بالأفلام الدرامية أو الاستسلام للغضب إذا ما أهاج مشاعرك شخص ما ، ولذلك فلا بد أن تحاول ممارسة المزيد من السيطرة على مشاعرك .

وميلك الدائم الى التغيير والانتقال من وضع الى آخر فلا غبار عليه بشرط ألا يزيد عن الحد المعقول ، وهو الحد الذى يمكن به إنجاز عملك أو الانتهاء مما بدأت من مهام حتى لا تدور فى حلقة مفرغة ، وليتك تحاول طرد بعض الوسوس والمعتقدات من نفسك مثل التشاؤم من بعض المشاهد أو الأرقام حتى لا يزداد لديك شعور القلق ، وهناك عيب فى شخصيتك وهو انك قد تترك بعض الأمور غير الهامة تثير قلقك الذى قد يتضخم بدون داع ، ولذلك فإنك تتعرض فى بعض الأحيان لرؤية كوابيس مزعجة قد تجعلك تستيقظ مذعوراً .

وأخيراً إذا وقعت معظم إجاباتك فى العمود رقم (٣) :

فأنت إنسان شديد القلق واضطراب الشخصية الى أقصى درجة ، ولا بد أن تتوقف طويلاً مع نفسك على ضوء نتائجك فى الاختبار السابق حتى تضع يدك على مكان .. القلق فى نفسك ، ونقاط الضعف فى شخصيتك التى تثير لديك هذا القلق العاصف المدمر ، ومن النتائج المؤلمة للقلق لديك تعرضك الدائم لشتى المتاعب الصحية مثل آلام القولون والمعدة وضيق التنفس والصداع وغيرها مما لا بد وانك تعاني منه نتيجة للقلق ، وما يزيد إحساس القلق لديك عدم قدرتك على التفاعل الإيجابى مع المجتمع وخشيتك من التواجد وسط الآخرين أو حضور المناسبات العامة .

ومن أكثر ما يميز شخصيتك ويجلب لك القلق تسلط بعض الأفكار على عقلك مما ينهك قواك الذهنية ويجعلك تدور فى حلقة مفرغة ، بل انك فى الكثير من الأحيان تعذب نفسك وتحملها الكثير بدون داع ، ولعل هذا يتضح جلياً فى تأثرك الشديد بالأفلام الدرامية التى تجعلك فى حالة يرثى لها من التوتر والانفعال ، ولا سبيل أمامك سوى العمل على تخفيف حدة القلق لديك بالطرق الصحيحة ومعالجة أسباب التوتر وليس باللجوء الى وسائل أخرى مثل الإفراط فى التدخين أو تناول المهدئات

والمنومات فإنها لا تزيد الأمر إلا تعقيداً .

عليك بكتابة كل ما يشير قلقك ثم وضع منهاج عملي للتغلب عليه ، والعودة بعد ذلك الى هذا الاختبار بعد فترة تحددها لنفسك ولتكن اسبوعين أو شهراً مثلاً وستدهش حقاً لما حققته من نتائج طيبة لم تكن لتحصل عليها لو لم تعرف أسباب القلق لديك .

الفصل الثانى مصادر القلق

ان القلق هو العدو الخفى رقم (١) للانسان. ، وهو يقتل الانسان أكثر مما يقتله العمل والارهاق ، وهذا حق لامراء فيه ، فإذا كان المرض ظاهراً للانسان مثلاً فمن الممكن الشروع فى معالجته وإعداد العدة لمواجهة ، بل والأهم من ذلك تهيئة النفس لمحاربته ، وذلك من أهم وسائل التغلب على المرض .

أما القلق فلا يمكن أن يتهياً الانسان لمحاربته ذلك لأنه يتسلل خفية وبالتدريج الى النفس ويستولى على عقل الإنسان ويصيبه بالتوتر والخوف من المجهول .. انه خوف غامض مبهم ومؤلم من شئ أو أشياء مجهولة الشكل غير معروفه المصدر .

وفى هذا الفصل سوف نسلط الضوء على أهم مصادر القلق لدى الانسان ، وإذا ما عرفنا هذه المصادر فمن الممكن العمل على التغلب على القلق ، وإغلاق الأبواب تماماً أمام تلك المصادر ، بل وأن نتعلم كيف نوصد الأبواب ولا نفتحها عندما يطررها القلق فإن القلق عدو خبيث فما يكاد يدخل حتى يستقر ويسيطر على عقولنا ، ومن الصعب حقاً الاستدلال على سبب القلق مباشرة دون بحث وتمحيص حيث ان القلق يأتى من داخل نفس الانسان غالباً أو من المنطقة السفلى من المخ والتي تتركز فيها المشاعر والانفعالات والغرائز والعقد المكبوتة ، ولا يكون للأرادة سيطرة على هذا الجزء من المخ، والذي يطلق عليه "اللاوعى" ، ويشعر الانسان بالقلق عن طريق عمليات معقدة ليس من السهل التوصل الى تفصيلاتها بدقة .. ولن يعنينا كثيراً الخوض فى هذه التعقيدات فليس هذا مجالها ، ولكن علينا أن نعرف ان هناك فرصة لحدوث تعارض بين الوعى واللاوعى فى المخ وهى حالات الصراع النفسى ومحاولة الغرائز والرغبات السيطرة على الوعى ، ومن هذه الرغبات المتنازعة بنشأ القلق .

ومن أهم مصادر القلق وجود أى مركبات نقص لدى الانسان :

مع شعوره بها أو سيطرتها على الجزء الواعى من عقله ، فهذا الشعور بالنقص يجعل المرء فى حالة دائمة من التوتر والقلق الناشئ من عقد المقارنات مع غيره من الزملاء ، وليس وجود مركب النقص هو الدافع الأول للشعور بالقلق ولكن احساس الانسان بالنقص وسيطرة هذا الاحساس على عقله الواعى هو سبب القلق .

ومع كل احساس بالنقص يقوم الانسان بما يسمى بعملية التعويض وهى من نتائج القلق ، فمثلاً الانسان الجبان قد يظهر بعضاً من الشجاعة الزائفة أو البطولة الوهمية ، وفى ذلك انحراف للشخصية وبداية لدخول الشخص فى زمرة المعقدين نفسياً لأن عملية التعويض فى حد ذاتها لم تساعد على قهر القلق بل انها فقط عملية شكلية تؤثر بنتيجة عكسية على نفسه القلقة المعذبة .

ان هناك العديد من أوجه النقص الطبيعية فى الانسان والتي تصاحبه منذ لحظة ولادته حتى نهاية حياته ، من عجز عن القيام بحاجاته الأساسية الى عجز عن فهم نفسه فى فترة المراهقة وغير ذلك من ألوان العجز الطبيعى ، ومن هنا يأتى دور التربية فى المنزل وفى المدرسة منذ الصغر على مساعدة الطفل على فهم نفسه على حقيقتها ، فلا يجب أن يجعل الوالد أو المدرس من نفسه نموذجاً يجب أن يحتذى به الطفل الذى لم تكتمل مداركه ولم ينضج عقله ، فإننا بذلك ندفعه دفعاً الى القلق والتوتر وهيهات أن يستطيع التغلب على هذه المشاعر بعد أن يبلغ مبلغ الرجال .

ويمكننا أن نرى بوضوح ان تغفل الثقة بالنفس منذ الطفولة لا يمكن الانسان من التغلب على القلق وقهر الاحساس الطبيعى بالعجز ، بل انه أيضاً يجعل الانسان الذى يعانى من عجز فعلى ملازم له من قهر احساسه بالعجز والتفوق على أقرانه ممن لا يعانون من ألوان العجز .

الانفعال العاطفى:

وكذلك فإن الانفعال العاطفى هو أحد الأسباب الهامة للقلق وخاصة فى سن المراهقة حيث ان المغالاة فى الانفعال العاطفى تولد لدى المرء شعوراً جارفاً بالقلق والخوف وتجعله دائم التوجس من ضياع الحب أو فتور الطرف الآخر ، وأيضاً يدخل فى ذلك القلق تجاه المستقبل ، وتزداد حدة القلق من هذا النوع لدى الشخص المنطوى القليل الخبرة والتجارب فى الحياة ، وعندما ينضج يتبين له انه كان مغالياً فى هذه المشاعر التى نغصت عليه فترة من أغلى فترات حياته .

الخجل والخوف:

من الطبيعى ان يزداد القلق المبهم لدى الانسان الخجول الذى يتهيب الآخرين ويحسب ألف حساب لوجوده وسط أشخاص غرباء فى حفل عام أو مناسبة اجتماعية أو الشخص الذى يجد صعوبة ويتلعثم فى حضرة الجنس الآخر ، والخوف يخلق للانسان أعداء كثيرين لا وجود لهم .. فالنظرة العادية من الآخرين تجاهه تجلب اليه القلق ويظنها موجهة إليه شخصياً ، وهو لا يأخذ من الحديث الموجه إليه إلا ما يزيد لديه مشاعر القلق .

الجنس ومشاعر القلق:

من أهم الفرائز لدى الانسان الغريزة الجنسية، وقد أسس العالم النفسى فرويد نظرياته فى التحليل النفسى على هذه الغريزة الكامنة فى أعماق اللاشعور والتى قد يتعاضم تأثيرها ويمتد الى جميع تصرفات الانسان ، ومما يزيد من حدة القلق المتولد عن هذه الغريزة هو نظرة المجتمع للجنس منذ القدم واعتبار هذا الموضوع من قبيل المحرمات والأشياء المحظورة مناقشتها بصراحة ، وهذا المفهوم قد يترسب فى أعماق الانسان ويظل كامناً فى لا شعوره حتى ينفجر يوماً ما ويحدث التصارع بين الشعور واللاشعور وتكون النتيجة قلقاً مدمراً ، وشدوذاً ملحوظاً فى سلوك الانسان ، ان الغريزة الجنسية

من أقوى الغرائز الانسانية وأهمها وأكثرها تأثيراً على السلوك ، ولذلك فإن على المربين فى المدارس وأولياء الأمور الاهتمام بهذا الأمر وتوعية الأطفال بحقيقة الأمر ببساطة وليحذروا تماماً من اغلاق الأبواب أمامهم والتحفظ التام لدى ذكر المسائل الجنسية ، فإن هذه هى بداية المعاناة ، ومن أهم ألوان القلق الجنسى القلق لدى المراهقين من ممارسة العادة السرية وتحول هذا القلق الى وهم وخوف من الجنون أو افتقاد القدرة الجنسية .

ولا لنسى ما يؤدي اليه الكبت الجنسى أو الحرمان من أمراض عصبية مدمرة ، وسوف نعاود مناقشة هذه النقطة الهامة بالتفصيل فى الفصل القادم عندما نتناول كيفية معالجة آثار القلق .

عدم التوافق الاجتماعى :

ان غربة الانسان وسط مجتمعه وانفراده بأفكاره ومعتقداته الخاصة لهى أحد أهم أسباب القلق لدى الانسان ، والذي يحدث ان الشخص - وغالباً ما يكون خجولاً - يتبنى منذ طفولته العديد من الأفكار والمعتقدات التى تعبر عن خجله وتجسّد خوفه من الحياة فى المجتمع الصاخب وتحصنه مما قد يلحقه من ضرر - كما يعتقد - وعندما يحين أوان اندماجه فى المجتمع يبدأ الصراع الشديد بين عالمه الخاص وما يجده فى الواقع - ان محاولة الانسان لتحقيق التوافق الاجتماعى لجديرة بالفعل بالشروع فيها على الفور ، لأن عدم تحقيق هذا التوافق الاجتماعى هو أحد أهم أسباب القلق المبهم لدى الانسان .

نوع العمل الذى يمارسه الانسان :

من أهم اسباب القلق أيضاً نوع العمل الذى يمارسه الانسان ، وهل يميل اليه ويحقق له الاشباع ام انه على العكس من ذلك يسبب له الضيق والملل ؟ ان هذا النوع من القلق يعكّر حياة الانسان لانه يقضى فى عمله أهم ساعات اليوم وهى ساعات النشاط

والحيوية فإذا لم يتحقق له قدر من الراحة فى العمل - نقصد الراحة النفسية - فإنه يبذل مجهوداً مضاعفاً ، وبالطبع ينطبق ذلك تماماً على الطالب الذى يدرس أشياء لا تقبل إليها نفسه فإنه يصبح شديد القلق من الرسوب أو عدم تحقيق النجاح المنشود ، وقد يكون التغير صعباً بعد انقضاء سنوات فى العمل أو الدراسة ، ولكن على الانسان ان يدرك ان العمل هو أحد الأسباب الهامة للقلق لديه ثم يبدأ بعد ذلك فى خطوات العلاج ، وقد خصصنا أحد الاختبارات فى هذا الفصل للإجابة عن هذا السؤال هل يلائمك عملك (أو دراستك) ، وما هو العمل الذى يتناسب مع ميولك وقدراتك .

الطموح الزائد:

إذا كان لديك الكثير من التطلعات نحو حياة أفضل دون أن يكون لديك القدرات والامكانيات البدنية والمادية والاجتماعية التى تحقق لك هذه الطموحات فإنك بالتأكيد ستكون عرضة للقلق الدائم الذى لا ينتهى ، ولو تحقق لك أحد أهدافك فإنك ستتخطاه وتتطلع الى ما هو أكبر منه بالتأكيد ، مثل سعيك المحموم للحصول على مسكن متسع فى منطقة راقية فإذا ما تحقق ذلك فإنك لاترضى ولكن تسعى للحصول على مسكن مماثل لمسكن أحد الوجهاء الذين تتطلع إليهم بشغف منذ وقت طويل ، ومن أمثلة ذلك أيضاً سعى أحد الشباب الذين يمارسون لعبة رياضية للوصول إلى مستويات البطولات الدولية دون أن يكون لديه الامكانيات البدنية التى تساعد على ذلك :

الشعور بالذنب:

من أخطر مسببات القلق شعور الانسان بالذنب ، وهو احساس داخلى يكمن فى اللاشعور وتتعدد مشاعر الذنب وتتنوع مثل الشعور بالخطأ دائماً ، والشعور بأن الآخرين يحملونك رغباً عنهم وكرماً منهم ، وتوجد أسباب عديدة للشعور بالذنب مثل روااسب الطفولة ، وخجل الانسان أو انعزاله عن المجتمع ، واضطلاعه بالعمل دون أن يكون على دراية كافية به مما يخلق لديه خوفاً من إيذاء الآخرين ، وغيرها مما لا يمكن

حصره .

الإرهاق البدنى الدائم:

ان الارهاق الدائم وعدم الحصول على قسط وافر من الراحة دائماً يجعل الانسان عرضة للقلق والأرق باستمرار ، لأنّ الذهن المرهق يكون عرضة للكثير من المتاعب ، ولا بد أن يجد القلق منفذاً للدخول إليه .

- وما ذكرناه من أسباب ومصادر للقلق لا تمثل كل المصادر ، فمن الممكن أن يتفرع منها عشرات المصادر ، وعلى الانسان أن يعتمد بجديه على تحليل أسباب قلقه تحليلاً دقيقاً بالاستعانة بالاختبارات العديدة التى سوف يجدها على صفحات هذا الكتاب ، فهى من أفضل الوسائل التى تساعد الانسان على فهم ذاته وحل مشكلاته النفسية دون تدخل خارجى .

القلق الناتج عن العمل

وفيما يلي سوف نقدم اختبارين لمعرفة ماذا يعنى العمل بالنسبة لك ومواهبك بالنسبة للعمل أو الدراسة والسؤال الهام وهو مدى ملاءمة العمل الذى تمارسه وتلبيته لحاجاتك النفسية وتطلعاتك ، وكما سبق أن أوضحنا فإن عدم انسجام الإنسان فى عمله أو نفوره من هذا العمل يعد من الأسباب الاساسية للقلق ولنبدأ بالاختبار الأول :

ماذا يعنى العمل بالنسبة لك ؟

ان طريقة تفكيرك فى العمل ونظرتك اليه تحدد الى حد بعيد مدى راحتك النفسية تجاهه ، فقد تكون من الذين يرون ضرورة ان يعلمك العمل شيئاً جديداً دائماً ، فإذا لم يحدث ذلك فإنك تشعر بالضيق والملل مثلاً ، وهل ترى ان العمل ضرورة قمليةا غريزة حب الحياة أم انه وسيلة لدفع شبح الموت فقط ؟

كما أن العداوات النابعة من زملاء العمل تمثل أحد أهم مصادر القلق الدائم الذى يمتزج بمعنى العمل فى عقولنا .

١ - هل توجد لديك هوضوح غريزة حب البقاء وما تتطلبه من هجوم ودفاع ضروريان للبقاء ؟

ا - نعم .

ب - أحياناً أشعر بها .

ج - كلا .

٢ - هل تسعى دائماً للبحث عن الأمن والسكينة ؟

ا - نعم .

ب - فى بعض الأحيان أسعى لذلك .

ج - كلا .

٣ - هل أنت من الذين يملكون القدرة على الاهتمام بعملهم والتركيز فيه ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

ج - لا أعرف على وجه التحديد .

٤ - وهل لديك موهبة التفكير والتحليل بعمق ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

ج - لست أدري .

٥ - وماذا عن موهبة الابتكار والابداع هل توجد لديك ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

ج - لست أدري .

٦ - هل توجد لديك المراهب الثلاث السابقة ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

ج - لست أدري .

٧ - هل توجد لديك المقدرة على معرفة ما يسعد وما يحزن الآخرين من حولك؟.

- ا - نعم .. اتنى شديد الحساسية لذلك .
- ب - فى بعض الأحيان ، وذلك بالنسبة لبعض الأمور فقط .
- ج - كلا .

٨ - هل لديك نظرة مثالية أخلاقية تجاه الآخرين؟.

- ا - نعم .. بالتأكيد .
- ب - ليس بالنسبة للجميع .. تجاه البعض فقط .
- ج - كلا .. لا أحب المثاليات .

٩ - هل تؤمن بضرورة تغيير وضع عملك الحالى حتى يتناسب مع التطورات الحديثة؟.

- ا - نعم .
- ب - فى بعض الأحيان .
- ج - كلا .

١٠ - ان العمل يجب أن يلبى حاجتك الكامنة إلى الابداع .. هل تؤمن بذلك؟.

- ا - بالتأكيد .. فلا بد من إشباع حاجتى الى الابداع .
- ب - ربما كان ذلك صحيحاً .
- ج - كلا فلا علاقة بين الابداع والعمل العادى .

١١ - هل نحلم بتحقيق نجاح مهني أو ارتقاء في السلم الوظيفي ؟

ا - نعم .

ب - أحياناً .

ج - كلا .

١٢ - هل يثير العمل أحقادك ويخلق عداوات بينك وبين زملائك ؟

ا - نعم .. فلا يوجد عمل بدون هذه الأحقاد .

ب - أحياناً .

ج - كلا .. فلا داعي لهذه العداوات .

١٣ - هل تظن أن المديرين ينفسون عن مشاعر القسوة ويخرجون ما لديهم

من كبت من خلال ممارستهم للعمل ؟

ا - نعم .

ب - أحياناً .

ج - كلا .

١٤ - هل تعتقد أن التوجيهات الأخلاقية والسلوكية من المدير لمرؤسيه هي

ضرورية لحسن سير العمل ؟

ا - نعم .

ب - أحياناً .

ج - كلا .. انها ليست مدرسة للتعليم والتربية .

١٥ - إذا ما توافرت النواحي الاخلاقية في العمل فهل تعتقد ان ذلك ينمى قدراتك ويتيح لك المزيد من البذل والعطاء ؟

ا - نعم .

ب - أحياناً .

ج - كلا .

١٦ - هل انت مؤمن بضرورة ان يشبع العمل ميول كل شخص الى أقصى الحدود ؟

ا - نعم .. بالتأكيد .

ب - ربما .

ج - كلا .

١٧ - ان كل شخص يتعرض لقوتين متعارضتين .. قوة تدفعه للعمل والابداع وقوة تدفعه نحو الذبول والموت والفناء ؟

ا - نعم .

ب - لست أدري .

ج - كلا ..

١٨ - هل لديك شعور قوى بحب الحياة في مقابل شعورك بالموت والاستعداد له ؟

ا - نعم .

ب - لست أدري .

ج - كلا .

١٩ - هل غريزة حب الحياة لديك أقوى من غريزة الموت والفناء ؟

ا - نعم .

ب - لست أدري .

ج - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

٢٠ - وأخيراً هل غريزة الموت لديك أقوى من غريزة الحياة ؟

ا - نعم .

ب - لست أدري .

ج - كلا .

٢١ - ان العمل لكى يكون موضع فخر الانسان يجب أن يكون شاقا ومرهقا
ما رأيك ؟

ا - هذا القول صحيح تماما .

ب - ربما كان صحيحا .

ج - كلا .. انه قول خاطئ ولا أؤيده .

٢٢ - هل تعتقد ان العمل لا يد وأن يعلمك ويصقل قدراتك ويدريك على
كيفية التغلب على المصاعب ؟

ا - نعم .

ب - لست أدري .

وبعد الانتهاء من الاجابة على أسئلة الاختبار هيا لأحتساب النتائج :

- احتسب لنفسك ٥ نقاط عن كل اختبار من الآتى : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥

أ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧

١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ج .

- احتسب لنفسك ٣ نقاط عن كل من الاختبارات الآتية : ١ ب ، ٢ ب ، ٣ ب ،

٤ ب ، ٥ ب ، ٧ ب ، ٨ ب ، ٩ ب ، ١٠ ب ، ١١ ب ، ١٢ ب .

أما ما عدا ذلك من اختبارات فلا تسجل لها اية نقاط .

والآن هيا الى تحليل النتائج وفقاً لمجموعك :

- إذا كان مجموعك بين صفر و ١٥ نقطة :

فأنت فى هذه الحالة جد تعيس فى عملك لا تحقق به أية أهداف ولا تدرك لماذا

تعمل ؟ كما انك لا تملك غريزة الابتكار والابداع وذلك شئ منطقى بسبب نفورك من

العمل ، وبالتأكيد انت لا تشعر بمن حولك ولا تهتم بمعرفة أى شئ عنهم ، فأنت تهتم

فقط باشباع حاجاتك المادية وشهواتك فقط ، ولا تساهم أى مساهمة فى تطوير عملك

أو تنمية امكانياتك ، ولذلك فأن مشاعر القلق تكون عاصفة ومدمرة لأنك منغلق تماماً

تعيش فى معزل عن الحياة والمجتمع ، كما ان كرهك لعملك ونفورك منه لا يساهم فى

تفريغ شحنة الأنفعال ويهدئ من حدة مشاعرك ، ولذلك تتضاعف معاناتك أكثر من

سواك ، عليك أن تبحث هذا الأمر بجدية وأن تحاول الوصول الى العمل الذى يمتص

انفعالاتك ويحقق لك الاشباع ، واذا لم يتيسر ذلك فعليك أن تحاول التوافق مع عملك

الحالى والسعى الى ذلك بطريقة ايجابية .

إذا كان مجموعك بين ١٦ و ٣٨ نقطة :

انت هنا متردد بين النجاح فى العمل أحياناً والفشل فيه ، وكذلك انت تمثل مركزاً وسطاً بين قمة النجاح وقمة الفشل ، كما ان علاقاتك مع زملائك فى العمل يشوبها الكثير من التحفظ والتوجس ، ومن الواضح انك لا تهتم كثيراً بإيجاد معنى لما تؤديه من عمل وما تحقّقه من إنجاز ، ولعل هذا من الأشياء الهامة التى تشعرك بالقلق الخفى فى بعض الأحيان ، ورغم انك غير منعزل عن المجتمع إلا أنك غير متآلف مع الآخرين بالصورة الكافية وعلاقتك بهم يشوبها الغموض والتردد ، كما ان أسلوبك فى العمل وفى الحياة بصفة عامة غير واضح تماماً .

إذا كان مجموعك بين ٣٨ ، . . . ١ نقطة :

انت على درجة معقولة من التوازن ، وهذه الدرجة تزداد كلما اذداد مجموع نقاطك التى حصلت عليها من هذا الاختبار ، فأنت تعرف قدر العمل بالنسبة لك وبالنسبة للمجتمع وفى نفس الوقت لا تهمل العلاقات مع زملائك وتشعر بما يؤلمهم أو بضائقتهم ، ولكن بما اننا بصدد بحث موضوع القلق وعلاقته بكافة الأنشطة والمؤثرات التى يمارسها الانسان أو يتعرض لها ومنها بالطبع العمل ، فإنك هنا قد تكون عرضة للقلق أكثر من الفئتين السابقتين وذلك لعدة أسباب هامة وهى :

انك فى سعيك الى النجاح والتفوق لن تجد الطريق مهيأ لك بل انك تواجه الكثير من العقبات وتفكر طويلاً فى ليلك ونهارك كيف تتغلب عليها وفى ذلك ما يشعل بداخلك نار القلق ، ومن الأسباب التى تثير قلقك أيضاً المنافسة مع زملائك واصرارك على أن تسبقهم وتتفوق عليهم ، ولا يخفى عليك تأثير ذلك على مشاعرك وما يجلبه لك من قلق وتوتر .

وبالاضافة الى ذلك فإنك تحسب رد فعل رؤسائك وكيف ستكون استجابتهم لك .. وهكذا يزداد القلق لديك بازدياد مسبباته ومن هذه المسببات كذلك اهتمامك الشديد بما

تعمل وحرصك وجديتك واهتمامك بالدقة والوصول الى أفضل النتائج .

ان ما تتعرض له من قلق هو النتيجة الحتمية لسعيك الجاد الى النجاح ، وهو الضريبة التى يدفعها من كان مثلك يشعر بصدق بما يؤلم الآخرين ، وبعد أن وضعت يدك على بعض الأسباب التى تثير القلق لديك فعليك أن تحاول التحكم فيها ولا تدع القلق يغلبك على أمرك ويحيل حياتك الى جحيم وعذاب مقيم ، فمع سعيك الدائب للنجاح لابد لك من الاسترخاء التام ولو لمدة نصف ساعة فى نهار كل يوم ، كما ان كثرة التفكير فى تذليل العقبات والتفوق على الآخرين لن تأتى إلا بنتائج عكسية وسلبية ، وهذا يرجع الى إرهاق ذهنك وتفتت قواك ، مثل الجيش الذى يحارب فى عدة جبهات .

هل يلائمك نوع العمل الذى تمارسه ؟ .

وهذه مجموعة أخرى من الأسئلة تتناول نوعية العمل الذى تؤدّيه وهل يلائمك أم لا ؟ ان هذا الاختبار أكثر تفصيلاً من سابقه ويحتاج الى بعض المصارحة مع النفس حتى تعرف بصدق لماذا انت قلق ؟ أو لماذا يأتى القلق من ناحية عملك ، بالإضافة الى ذلك فهناك العديد من الأشياء التى ربما كانت تنقصك وتعوق انطلاقك الى النجاح وهى من مقوماته الأساسية ، وقد تتكشف لك هذه المقومات من خلال الأجابة على أسئلة الاختبار التالى :

١ - هل انت دائم النظر الى ساعتك خلال معظم أوقات العمل ؟ .

ا - نعم .

ب - فقط فى أوقات فراغى .

ج - كلا ..

٢ - ماذا يكون شعورك الغالب عقب انتهاء عطلة نهاية الاسبوع ؟

- ا - تكون على أتم الاستعداد لاستئناف السعى الجاد .
- ب - تفكر فى أولئك الذين ليس عليهم العمل المتواصل مثلك .
- ج - تشعر بضيق شديد وبعدم الرغبة فى مواصلة العمل .

٣ - وماذا تشعر فى اليوم الأخير من أيام الأسبوع .

- ا - بالارهاق التام وعدم القدرة على أداء المزيد من العمل .
- ب - بالمرح والانطلاق والتأهب لقضاء عطلة نهاية الاسبوع .
- ج - بالتعب والشعور بأنك تؤدي ما عليك .

٤ - بصراحة هل تسمح للمشاكل الخارجية بالتأثير عليك ذهنياً أثناء ساعات العمل ؟

- ا - يحدث ذلك فى بعض الأحيان تبعاً لنوعية هذه المشاكل .
- ب - كلا .. لا يحدث ذلك أبداً .
- ج - دائماً ما تؤثر المشاكل الخارجية على درجة تركيزى فى عملى .

٥ - هل تشعر بأن عمالك يتطلب قدراتك الحالية ؟

- ا - كلا .. انه لا يتطلب إلا جزءاً ضئيلاً فقط من قدراتى .
- ب - ان ما يحتاجه عملى يفوق ما لدى من قدرات .
- ج - ان صعوبة عملى تفجر بداخلى المزيد من الطاقات والقدرات التى لم أكن أتخيلها .

٦ - هل تشعر بالملل من عملك أم انه شيق بالنسبة لك ؟

- ا - ليس لدى وقت للتفكير فيما إذا كان شيقاً أم مملاً .
- ب - انه بالتأكيد عمل شيق رغم اننى قد أمل من كثرته .
- ح انه مل بالتأكد .

٧ - هل تقضى وقتك كله فى العمل أم انك تنجز فى أوقات العمل بعض المصالح الشخصية ؟

- ا - كلا .. اننى اقضى كل وقتى فى العمل .
- ب - فى بعض الاحيان أنجز مصالحى الشخصية .
- ح - ومتى أقضى مصالحى الشخصية ؟

٨ - هل تشعر دائماً بالرغبة فى الارتقاء فى العمل والوصول الى مركز أفضل ، أم فى تبديل نوع العمل ؟

- ا - لا أشعر بذلك .
- ب - أرغب فى تحسين وضعى فى العمل .
- ح - أتمنى تبديل عملى برمته .

٩ - بصراحة .. هل أنت كفى فى عملك ؟

- ا - اعتقد ذلك .
- ب - الى حد ما .
- ح - لست كفى على الاطلاق .

١ - ماذا يميز علاقتك بزملائك في العمل ؟

ا - انها علاقة قائمة على التقدير والاحترام بيننا .

ب - انها علاقة سيئة تقوم على وصول كل منا الى هدفه .

ح - هي علاقة فاترة غالباً .

١١ - بماذا تشعر وأنت في عملك من حيث قدرتك وكفاءتك ؟

ا - لم أعلم شيئاً عن عملي الا بعد فترة طويلة من التدريب والتعود عليه .

ب - لقد بدأت عملي سعيداً به ومازال هذا الشعور يلزمني الى الآن .

ح - اننى أتعلم كل يوم الجديد في عملي وأحاول الارتقاء فيه .

١٢ - هذه أربع عشرة ميزة .. عليك ان تختار منها ما يوجد في شخصيتك منها :

أ - التعامل مع الآخرين بسهولة . ح - اللباقة .

ب - الواقعية . ط - حسن التصرف .

ح - المثالية . ي - النباهة وسرعة البديهة .

د - الهدوء . ك - سرعة الانجاز .

هـ - قوة الذاكرة . ل - خفة الدم .

و - التفكير الواضح المركز . م - الجاذبية .

ز - الصحة الجيدة . ن - الدبلوماسية .

١٣ - فى تقديرك ما هى المزايا التى يتطلبها عملك من المزايا السابقة أكثر من سواها ؟.

أ . ب . ج . د . هـ . و . ز . ح . ط . ي . ك . ل . م . ن

١٤ - ماذا يمثل العمل بالنسبة لك ؟.

- أ - انه مجرد وسيلة للحصول على المال .
- ب - انه وسيلة للحصول على المال وفى نفس الوقت وسيلة للمتعة والسعادة .
- ج - العمل شئ ضرورى وعلى الانسان أن يعمل وإلا ساءت نظرة المجتمع اليه .

١٥ - هل تقبل الى العمل لساعات إضافية ؟.

- أ - نعم إذا كان ذلك بمقابل مادي .
- ب - كلا .

ج - نعم ، لا يهمنى المقابل المادى .

١٦ - هل تكثر من الغياب عن العمل لأسباب عائلية ؟.

أ - كلا ان هذا لا يحدث أبداً

ب - فى بعض الأحيان

ج - دائماً ما أتغيب لأسباب عائلية

١٧ - بصراحة .. ما هى علاقتك مع زملائك فى العمل ؟.

أ - هل يقدرونك ويحترمون رأيك ؟

ب - هل يكيدون لك ويحسدونك ؟

ح - هل يبدو نحوك مشاعر اللامبالاة ؟ .

١٨ - بعد أن تنتهى من عملك .. ما هو رد فعلك غالباً ؟ .

ا - لا تكف عن الحديث عن العمل بين أفراد أسرتك ومع أصدقائك ؟ .

ب - لا تتحدث عنه إلا إذا صادفت زملاءك فى العمل .

ح - لا تتحدث عنه إلا نادراً .

١٩ - إذا حدث وتركت عملك الحالى .. فما الذى تفتقده أكثر من سواه ؟ .

ا - العائد المادى .

ب - الاحترام والمركز المرموق .

ح - العلاقات الطيبة مع الزملاء .

٢٠ - هل سبق لك التأخير عن عملك لمدة تزيد عن ساعة ؟ .

ا - نعم .

ب - دائماً يحدث ذلك .

ح - كلا .. على الاطلاق .

٢١ - إذا تغيرت الظروف الحالية وتدهورت الأوضاع فهل تقبل العمل فى

نفس وظيفتك الحالية ولكن بمرتبة أقل بنسبة الثلث ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

ح - اذا اضطررت الى ذلك فقط .

٢٢ - هل تحب أن يعمل أولادك فى نفس المجال الذى تعمل به ؟

ا - كلا بالتأكيد .

ب - إذا كانوا يحبون هذا المجال .

ج - اتنى أترك لهم حرية الاختيار كاملة .

تحليل النتائج :

وبعد أن انتهيت من الاجابة على اسئلة الاختبار الثانى الذى يساعدك فى تحديد مدى مساهمة عملك فى حالة القلق التى تنتابك هيا بنا الى تحليل النتائج .

- احسب لنفسك ٥ نقاط عن كل من الاختيارات التالية : ١ ج ، ٢ أ ، ٣ ج ، ٤

أ ، ٥ ج ، ٦ أ ، ٧ أ ، ٨ أ ، ٩ أ ، ١٠ أ ، ١١ ج ، ١٤ ب ، ١٥ ج ، ١٦ أ ، ١٧ أ ، ١٨ ب ، ١٩ ب ، ٢٠ ج ، ٢١ أ ، ٢٢ ب .

- وعن كل اختيار من الآتى احسب لنفسك ٧ نقاط : ١ ب ، ٢ ج ، ٣ أ ، ٤ ب ،

٥ ب ، ٦ ب ، ٧ ب ، ٨ ب ، ٩ ب ، ١٠ ب ، ١١ ب ، ١٤ أ ، ١٥ أ ، ١٦ ب ، ١٧ ج ، ١٨ أ ، ١٩ ج ، ٢٠ أ ، ٢١ ج ، ٢٢ ج .

- واحسب لنفسك نقطة واحدة عن كل اختيار من الآتى : ١ أ ، ٢ ب ، ٣ ب ، ٤

ج ، ٥ أ ، ٦ ج ، ٧ ج ، ٨ ج ، ٩ ج ، ١٠ ج ، ١١ أ ، ١٤ ج ، ١٥ ب ، ١٦ ج ، ١٧ ب ، ١٨ ج ، ١٩ أ ، ٢٠ ب ، ٢١ ب ، ٢٢ أ .

- وعن كل إجابة فى السؤال ١٢ تطابق اجابتك فى السؤال ١٣ سجل لنفسك ١

نقاط .

- إذا حصلت على مجموع بين نقطة واحدة و ٢ نقطة :

يبدو انك لا تهتم فى عملك سوى بشئ واحد فقط وهو ما تحصل عليه من أجر .

ومن الواضح ان العمل لا يحقق لك أى اشباع نفسى ولا يساعدك على التغلب على

متاعبك النفسية بل انك تكون شديد القلق والتوتر فى العمل والدليل على ذلك انك تكون دائم النظر فى ساعتك فى كل الأوقات ، ومثل العمل بالنسبة لك ضغطاً نفسياً شديداً تود لو تهرب منه دائماً وهذا واضح من انتظارك بفروغ الصبر لعطلة نهاية الاسبوع .

ان عملك لا يحقق لك الاشباع النفسى فى حده الأدنى بالاضافة الى انك لا تقيم علاقات طيبة مع زملائك فى العمل مما يزيد من متاعبك النفسية ويجعل حالة القلق والتوتر مخيمة عليك دائماً ، فعليك أن تعاود الاجابة على أسئلة الاختبار بعد فترة من الزمن مع ملاحظة التغلب على نقاط ضعفك الواضحة مثل كراهيتك لعملك والملل الذى لا يفارقك خلاله .

اما إذا حصلت على أكثر من ٢ نقطة :

فأنت تتدرج من تقبل العمل بصورة روتينية الى حب جارف للعمل وذلك حسب زيادة درجاتك ، ان حصولك على أكثر من ٦ درجة يعنى انك تحب عملك حباً خالصاً وان علاقاتك طيبة ومثمرة ، وان عملك يمنحك إشباعاً وشعوراً بالانجاز وتأكيداً للذات . وكلما ازدادت درجاتك فإن ذلك يعنى ان العمل يستوعب الكثير من انفعالاتك الشديدة ويمتص قلقك الزائد ، ولا تنسى ما ذكرناه فى الاختبار السابق ان الرغبة الجامحة فى النجاح قد تكون من أهم أسباب القلق الشديد .. فلتحاول أن تتحكم فى هذه الطموحات ولا تدعها تقلب لك الأمور .

هل أنت انطوائى

كما قدمنا فى بداية هذا الفصل فإن الانسان الانطوائى يكون عرضة أكثر من سواه للقلق الذى يمكن أن يصل الى صورة مرضية مستعصية ، فالانطواء الشديد يزيد من فرص كبت الانسان لمشاعره وعواطفه ورغباته مما يجعل الصراع بين الشعور واللاشعور يندلع بشدة ، ولا يعنى ذلك ان الشخص الانطوائى (عكس الانطوائى) ، لن يعانى من القلق ، ولكنه سيعانى بدرجة أقل حدة لأن هناك العديد من المنافذ الدائمة لتصرف قلقه والبوح بما يثقل عليه الى من حوله ببساطة وبدون مقدمات أو تردد كما يفعل الشخص الانطوائى إذا حاول التحدث الى الآخرين .

ان البوح بما يثقل على الانسان فى البداية وقبل أن يتغلغل إلى عقله يجعل الأمر يمر ببساطة شديدة ، ويقضى على المعاناة النفسية قبل أن تبدأ بالفعل ، لأن الهموم ما تكاد تصل الى مراكز التفكير فإنها من الصعب أن تخرج .

والشخص الانطوائى غالباً يرى أحلاماً مفزعة ويشعر دائماً بالتوجس والقلق المبهم المنبعث من داخله نفسه ، وهناك عشرات الأسئلة التى سوف نقدمها على السطور التالية والتى تساعدك فى الأجابة على هذا السؤال الهام ، هل أنت انطوائى ؟ .

١ - ما الذى يروقك أكثر :

أ - الدراسات العملية .

ب - الدراسات النظرية .

٢ - إذا علمت من خلال النشرة الجوية ان الطقس سوف يكون بارداً .. فماذا تعمل ؟ .

أ - تبادر على الفور بإرتداء معطف ثقيل .

ب - تفضل المغامرة وارتداء ملابسك المعتادة .

٣ - من خلال ما يتطرق الى سمعك من حديث الأقارب والأصدقاء عنك ..
ماذا تراهم يقولون ؟ .

ا - انه خجول ومنطوى يصعب الوصول الى ما بداخله .

ب - انه جرىء مقدم .. متفتح .. ودود .

٤ - ان المظهر الخارجى والزى المتناسق يعتبر من أهم الوسائل للنجاح والتأثير
فى الآخرين فهل تهتم كثيراً بالمظهر الخارجى ؟ .

ا - كلا .. فلا تعينى المظاهر .

ب - نعم .. فالمظهر الخارجى هو أحد مفاتيحى للنجاح .

٥ - ماذا تفضل ان تشاهد من الآتى :

ا - برج بيزا المائل .

ب - فناء أحد الكنائس الرومانية القديمة .

٦ - اذا حدث خلال حديث عادى بينك وبين أحد الأشخاص أن هاجمك بعنف
وانتقدك بقسوة فماذا يكون رد فعلك ؟ .

ا - أرد بقوة وعنف أشد .

ب - لا أتذكر الجواب المتعقل إلا بعد أن تنتهى المناقشة .

٧ - مع بعض الاحصاء لما تنفقه من نفقات مختلفة ، فعلى ماذا تنفق أكثر
من الآتى :

ا - على شراء الكتب الغالية .

ب - على الذهاب الى دور السينما والمسارح .

٨ - ماذا كنت تفضل أن تكون :

ا - باحثاً في معمل .

ب - ممثلاً سينمائياً أو مسرحياً .

٩ - اذا ما فرضنا وتوافرت لك الامكانيات المادية .. فماذا تفضل أن

تشتري :

ا - لوحة تأثيرية لروينز .

ب - لوحة سريالية لسلفادور دالى .

١٠ - هل تعتقد ان الفلسفة تكون عملة وبلا معنى مالم تتحول الى تطبيقات

عملية ملموسة وليست مجرد نظريات جامدة ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

١١ - ماذا تختار في صديقك ؟ .

ا - أن يكون نداءً لى .

ب - ان يكون صبوراً قوى التحمل .

١٢ - على الانسان ان يتعزل عن العالم فى مكان هادئ كل فترة حتى تهدأ نفسه ويتجدد نشاطه .. فما رأيك ؟ .

ا - ان هذا مثل صحيح بالتأكيد .

ب - كلا .. ان الانسان يجب ألا يهرب أبداً من الحياة مهما كان الموقف الذى يواجهه .

١٣ - هل تعتقد ان من حق أى شخص أن يتظاهر ضد السلطات تعبيراً عن رأيه ؟ .

ا - بالتأكيد .

ب - كلا .. فإن للتعبير عن الرأى أساليب أكثر رُقباً .

١٤ - هل تلعب الأحلام الليلية أو أحلام اليقظة دوراً مهماً فى حياتك ؟ .

ا - نعم .

ب - انها مجرد أوهام لا أساس لها من الصحة .

١٥ - ماذا تفضل من ألوان الشعر ؟ .

ا - الشعر الكلاسيكى .

ب - الشعر الحديث .

١٦ - ماذا تفضل من الآتى :

ا - لعب الشطرنج .

ب - لعب البلياردو .

١٧ - اذا كنت من المهتمين الى أى درجة بالأعمال الفنية فماذا تفضل :

ا - المواظبة على زيارة المعارض الفنية .

ب - شراء الأعمال الفنية والاستمتاع بها فى منزلك .

١٨ - ما رأيك فى دراسة اللغات الأجنبية الحية ؟

ا - اننى جد شغوف بدراستها .

ب - لا أدرسها إلا فى حالات الضرورة العملية .

١٩ - فى حياتك العاطفية هل يمكن أن يشترك كثيراً الشخص الأنيق الحسن

الهندام والشخص المحلو الحديث ؟

ا - بالتأكيد فهذه الاشياء تجذبنى بشدة .

ب - كلا .. فليس بهذا الذى يجتذبنى .

٢٠ - ان رجال المال والاقتصاد ورجال الصناعة والعلوم لا يشيرون الاهتمام

ان الذى يشير الاهتمام حقاً الشعراء والفنانون .. ما رأيك فى ذلك ؟

ا - اننى أؤيد هذا القول .

ب - كلا .. فالعكس هو الصحيح .

٢١ - اى الروايات تفضل :

ا - الروايات الواقعية ؟

ب - الروايات العاطفية الانسانية ؟

٢٢ - ما هو الشكل الذى يغلب على أحلامك عندما تحلم ؟

ا - تكون أحلاماً قصيرة قليلة الحركة غير واضحة المعالم .

ب - تكون أحلاماً طويلة كثيرة الأشخاص والألوان .

٢٣ - كيف تقضى معظم أوقات فراغك ؟

ا - فى صحبة الأصدقاء .. والأحاديث المسلية معهم .

ب - فى القراءة وسماع الموسيقى .

٢٤ - من الذى تستهوىك شخصيته أكثر :

ا - خطيب مفوه طلق الوجه .

ب - زعيم صارم قوى الشخصية .

٢٥ - ان الحياة تصبح مملة رتيبة لا تحتل ما لم يقم المرء برحلات يرتاد فيها الأماكن المجهولة ما رأيك فى ذلك ؟

ا - انه قول صحيح تماماً .

ب - ان الحياة العادية تحمل فى طياتها دائما العجائب والفرائب التى تشير

الانسان

٢٦ - ماذا تفضل من الوظيفتين التاليتين :

ا - مديراً للدعاية والاعلان فى شركة كبرى

ب - مديراً لإحدى دور الكتب أو مكتبة عامة .

٢٧ - هل تتمتع بجاذبية نعر الجنس الآخر ؟

ا - لقد سمعت ذلك من البعض .

ب - لم أسمع من أحد ما يفيد ذلك .

٢٨ - لا يمكن اعتبار الشيء ذا أهمية في الحياة ما لم يكن مفيداً . ما رأيك ؟

ا - نعم .. أؤيد ذلك .

ب - كلا .. هذا خطأ .

٢٩ - هل تهتم بالفلسفة والعلوم الروحية ؟

ا - نعم .

ب - لا .

٣٠ - ما هي القضايا التي تثير اهتمامك أكثر ؟

ا - القضايا المحسوسة الواضحة المعالم .

ب - القضايا الغامضة التي تحتاج الى أعمال الفكر .

٣١ - اذا حصلت على مسكن جديد فماذا تفعل ؟

ا - تزيل الجدران بين معظم الغرف .

ب - تقوم بإغلاق المزيد من الحجرات .

٣٢ - من الذى يستهويك أكثر من الآخر ؟

ا - زعيم ثائر ينادى بالتغيير .

ب - زعيم معتدل .

٣٣ - عندما يعرض عليك رئيسك فى العمل مهمة عاجلة للقيام بها فماذا تفعل ؟

ا - توافق على الفور .

ب - تتردد فى الموافقة .

٣٤ - هل تعتقد ان من يحملون أوسمة الشرف يملكون شيئاً يستحق الفخر ؟

ا - بالتأكيد .

ب - ماذا يعنى الوسام على الصدر ؟

٣٥ - هل تتمتع بالقدرة على التعبير عن آرائك بسهولة وبملكة التحرك بسرعة ووعى ؟

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظن اننى أمتلك هذه القدرات .

٣٦ - ما هى الميزة الأهم فى رأيك ؟

ا - التفكير بعمق .

ب - تناول الأمور ببساطة ودون تعقيد .

٣٧ - ماذا تفضل من أنواع الموسيقى :

ا - الموسيقى النابضة بالحياة والحركة .

ب - الموسيقى الكلاسيكية .

٣٨ - عندما تطالع احدى روايات المغامرات .. فما هو الشعور الذى يغلب عليك ؟

ا - ترغب فى رؤية هذه المشاهد حقيقة .

ب - تفضل أن تطلق العنان لعقلك فى تصوير هذه المشاهد دون قيود .

٣٩ - فى أى المقاعد تفضل الجلوس دائماً ؟

ا - فى مقعد عميق وثير بذراعين .

ب - فى مقعد عادى خفيف وغير عميق .

٤٠ - إذا ما تعرضت لبعض الظروف النفسية الصعبة فماذا تفضل ؟

ا - أن تجلس وسط الآخرين وتستترشد بأرائهم .

ب - أن تنفرد بنفسك .

٤١ - ان المناقشة الشديدة فى عالم التجارة جعلت الاعلام فنا حقيقيا وعملها ما من ضروريات الحياة فما رأيك ؟

ا - نعم .. انه رأى صحيح .

ب - كلا .. انها عملية خداع كبرى .

٤٢ - ان الجامعة الحقيقية هى المكتبات الكبرى .. فما رأيك ؟

ا - ان ذلك صحيح تماماً .

ب - كلا .. فيجب أن يسترشد المرء بعلميه وزملائه .

٤٣ - هل تنام نوماً عميقاً هادئاً ؟

ا - نعم .

ب - كلا .. أن نومي خفيف لحساسيتي الشديدة للضوضاء .

٤٤ - هل تعشق الأطعمة الدسمة ؟

ا - اننى أتناولها فى بعض الأحيان .

ب - اننى بالفعل أعشتها .

٤٥ - هل تسعدك صحبة نجوم المجتمع ؟

ا - نعم .

ب - كلا .. اننى أهرب من هذه الصحبة إذا اتاحت لى .

٤٦ - ما الذى يثير إعجابك أكثر :

ا - اكتشاف الدوافع الشعورية واللاشعورية بواسطة فرويد .

ب - اكتشاف أمريكا بواسطة كولومبوس .

٤٧ - ماذا كنت تفضل فى طفولتك ، اللعب مع الأصدقاء أم الانفراد بنفسك ؟

ا - كنت أفضل اللعب بمفردى .

ب - كنت ألعب وسط أصدقائى دائماً .

٤٨ - هل فكرت يوماً فى أن تدون أفكارك الفلسفية وتسجلها فى كتاب أو على الأقل فكرت فى جمع هذه الأفكار والاهتمام بها ؟

ا - ولماذا أفعل ذلك .

ب - نعم .. يجب على الانسان أن يحاول دائماً جمع أفكاره .

٤٩ - لاشك فى أن العلماء والفنيين هم رواد التقدم والتحديث فى العالم فما رأيك ؟

ا - لاشك فى ذلك .

ب - لا أقر بصحة هذا القول .

٥ - ان المال لا يعتبر بحال من الأحوال من الأشياء كبيرة الأهمية فى الحياة .. هل تعتقد بصحة هذا القول ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

وبعد أن انتهينا من أسئلة هذا الاختبار الطويل الذى يتضمن خمسين سؤالاً شملت جميع النواحي العلمية والذهنية والاجتماعية والنفسية التى تتعلق بالانطواء والانفتاح، هيا بنا الى تحليل النتائج من واقع إجاباتك على الأسئلة السابقة .

جدول النتائج

المجموعة		رقم السؤال	المجموعة		رقم السؤال
٢	١		٢	١	
ب	ا	١٩	ب	ا	١
ا	ب	٢٠	ب	ا	٢
ب	ا	٢١	ا	ب	٣
ا	ب	٢٢	ا	ب	٤
ب	ا	٢٣	ب	ا	٥
ب	ا	٢٤	ب	ا	٦
ب	ا	٢٥	ا	ب	٧
ب	ا	٢٦	ا	ب	٨
ب	ا	٢٧	ب	ا	٩
ب	ا	٢٨	ب	ا	١٠
ا	ب	٢٩	ب	ا	١١
ب	ا	٣٠	ا	ب	١٢
ب	ا	٣١	ب	ا	١٣
ا	ب	٣٢	ا	ب	١٤
ب	ا	٣٣	ب	ا	١٥
ب	ا	٣٤	ا	ب	١٦
ب	ا	٣٥	ب	ا	١٧
ا	ب	٣٦	ب	ا	١٨

تابع جدول النتائج

المجموعة		رقم السؤال	المجموعة		رقم السؤال
٢	١		٢	١	
			ب	ا	٣٧
			ب	ا	٣٨
			ب	ا	٣٩
			ب	ا	٤٠
			ب	ا	٤١
			ب	ب	٤٢
			ب	ا	٤٣
			ب	ا	٤٤
			ب	ا	٤٥
			ب	ب	٤٦
			ب	ب	٤٧
			ب	ا	٤٨
			ب	ا	٤٩
			ب	ا	٥٠
					المجموع

تحليل النتائج :

عليك أن تسجل اجاباتك فى جدول النتائج التالى :

فإذا كانت معظم إجاباتك تقع داخل العمود الأول فإنك شخص انفتاحى ، أما إذا كانت تقع داخل العمود الثانى فإنك انطوائى ، وكلما زادت اجاباتك عن ٢٥ درجة دل ذلك على مدى انفتاحك او انطوائيتك (عادى - زائد - شديد - متطرف) .

وكما أوضحنا فإن الشخص الانطوائى يعد أرضا خصبة لنمو القلق وتغلغله فى النفس والعقل ، فهناك علاقة مباشرة ووثيقة بين الانطواء والقلق وغيره من المتاعب النفسية ، ويعود السبب فى ذلك الى ان الشخص الانطوائى يميل دائماً الى التواخى النظرية والى الانعزال عن العالم المحيط به ليخلو مع أفكاره ، وهذا بالقطع ليس قصوراً فى الشخصية ، بل انه قد يكون من الوسائل التى تساعد الشخص على النبوغ والتفوق إذا كان يحمل فى ذاته مقومات هذا النبوغ ، أما إذا كان الانطواء نابعاً من الخجل أو الخوف من مواجهة المجتمع وتحمل المسئوليات فإن هذا هو ما نتحدث عنه ، ودائماً ما يصف الآخرون الشخص الانطوائى بغرابة الأطوار وصعوبة التفاهم وعندما يسمع ذلك فإنه يزداد انطواء وربما زادت حدة القلق والتوتر لديه .

ومن أهم سمات الشخص الانطوائى عدم الاهتمام بمظهره واعتباره شيئاً ثانوياً لا يؤثر فى وصول الانسان الى النجاح أو حسن استقبال الآخرين له ، وكذلك فالشخص الانطوائى يكون زد فعله بطيئاً فاتراً وغير حاسم وهذا عيب خطير فى الشخصية قد يسبب ردود فعل نفسية قوية مثل الكبت والقلق والتهوين من شأن النفس واتهامها بالضعف والتخاذل ، ويتميز الانطوائى دائماً بعدم قدرته على النوم العميق دائماً وانه عرضة للاستيقاظ فى أى وقت .

ومن أهم العيوب فى الشخصية الانطوائية وأكثرها إثارة للقلق داخل النفس هي انعزال الشخص عن مجتمعه وعدم اهتمامه بالأنشطة الاجتماعية والقضايا العامة وهذه

قد تساعد الانسان على التخلص من بعض قلقه وتتيح له الفرصة لتفريغ الشحنات الانفعالية أولاً بأول .

هل أنت قوى الارادة ؟

وبعد أن حاولنا الاجابة عن السؤال السابق وهو : هل أنت انطوائى سوف نحاول أن نجيب على هذا السؤال الهام ؟ هل أنت قوى الارادة ؟ وبالطبع هناك ترابط واضح بين هذه الحلقات من حيث علاقتها بإثارة القلق أو الحد منه ، حيث أن قوة الارادة والشخصية القوية المسيطرة قلما تتعرض للمتاعب النفسية الشائعة التى غالباً ما يتعرض لها الضعفاء والتابعون أو الذين لا يملكون القدرة على الدفاع عن أرائهم ومعتقداتهم مما يسبب لهم نوعاً من الكبت .

ومن أهم ما يميز الشخص الضعيف الارادة الاستسلام والتداعى أمام المواقف الصعبة التى تتطلب قدراً كبيراً من القوة والصلابة ، وبالتأكيد فإنه يفتقد الشجاعة . ان الكثير من أنواع القلق تنشأ نتيجة أسباب واهية لا أهمية لها ولكن ضعف إرادة المرء وعدم قدرته على حسم الأمر وطرد هذه الأفكار من ذهنه هى التى تسبب له كل هذه المتاعب وتضخم له هول ما يواجهه من أمور .

وفيما يلى نقدم هذا الاختبار الذى يمكنك من معرفة مدى قوة أو ضعف ارادتك .

١ - إذا كنت أحد أعضاء فريق للعمل .. فهل تكون أنت دائماً محور الاهتمام؟

أ - نعم..

ب - لا .. أعتقد ذلك

٢ - هل يتفوق عليك أصدقاؤك فى قوة الارادة وفيما يملكون من سلطات ؟

أ - اعتقد ذلك .

ب - كلا .

٣ - إذا ضحك اجتماع مع عدد من الزملاء فى نفس مستواك فهل تتردد فى المصارحة بما يدور فى عقلك حتى ولو كان شيئاً ضرورياً ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

٤ - فى طفولتك هل كنت معتاداً على توجيه رفاقك فى اللعب ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

٥ - عندما تنجح فى إقناع أحد معارضيك فهل تشعر كذا بالسعادة ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

٦ - هل يقال عنك انك شخص متردد ؟

ا - نعم لقد سمعت بعض الاشارات لذلك .

ب - كلا .. ان هذا الوصف لا ينطبق على .

٧ - ان كل الأعمال العظيمة والأنظمة الناجحة فى جميع أنحاء العالم لهى من صنع عدد قليل من الأشخاص المتفوقين النابهين .. ما رأيك ؟

ا - اعتقد ان ذلك صحيح .

ب - لا أوافق على هذا القول .

٨ - هل تشعر دائماً بحاجتك الى من يكون بجانبك دائماً حتى يرشدك الى أفضل الطرق في العمل الذي تمارسه ؟

ا - نعم .

ب - كلا .. فأنتى أعتمد على نفسى بقدر الامكان .

٩ - هل تتناهبك نوبات من الغضب وفقدان الشعور أثناء العمل ؟

ا - فى كثير من الأحيان .

ب - اننى أحاول بقدر الامكان التحكم فى مشاعرى حتى لا أفقد أعصابى .

١٠ - بماذا تشعر إذا علمت أن الجميع يهابون جانبك ؟

ا - بالسعادة والسرور .

ب - بالضيق الشديد .

١١ - فى أثناء حفلات الطعام أو جلسات العمل والاجتماعات هل تسعى دائماً الى الجلوس فى مكان الصدارة حتى تستطيع التأثير فى الجميع ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

١٢ - هل يقولون عنك انك ذو مظهر خداع ؟

ا - لقد سمعت ذلك .

ب - لا أعتقد .

١٣ - هل أنت شخص حالم ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

١٤ - هل تشعر بالاحباط واليأس اذا لم يتفق الآخرون معك فى الرأى ؟

ا - نعم .

ب - لا يؤثر فى ذلك .

١٥ - هل تميل إلى جمع الآخرين حولك أو الى تنظيم رحلات أو اجتماعات ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

١٦ - إذا لم تحقق الشركة التى تعمل بها نتائج طيبة وكنت أنت أحد المسئولين بها فهل .

ا - تلقى بالمسئولية على غيرك ؟

ب - تتحمل المسئولية بشجاعة .

١٧ - فى رأيك من هو القائد الحقيقى : الذى يقوم بكل الأعمال بنفسه ويهتم بكافة التفاصيل الصغيرة أم الذى يمنع مساعديه بعضاً من سلطاته ؟

ا - ان القائد النعال يجب أن يهتم بكافة التفاصيل .

ب - لابد أن يمنح القائد الحقيقى مساعديه بعض السلطات حتى لا يشغل نفسه بتوافه الأمور .

١٨ - مع افتراض تساوى باقى الأمور .. هل تفضل العمل مع أشخاص تألفهم رغم اهمالهم ، أم تفضل العمل مع أشخاص على مستوى عال من الدقة ولكنهم متسلطون ؟ .

ا - أفضل العمل مع من أحبهم بأى صورة كانوا عليها .

ب - أفضل أن أعمل مع من يهتمون بالدقة .

١٩ - هل تتجنب المناقشات الحامية التى تسبب لك الضيق والازعاج ؟ .

ا - غالباً ما أفعل ذلك .

ب - كلا .

٢٠ - هل كنت دائم الاصطدام مع والديك فى فترة المراهقة ؟ وهل حدث ذلك مع أساتذتك ثم مع مرعوسيك فيما بعد ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .. فأننى احرص دائماً على الابتعاد عن المواجهات الحادة .

٢١ - هل يمكنك إقناع احد معارضيك برأيك الشخصى فى نقاش هام حول العمل ؟ .

ا - نعم .

ب - لا أعتقد ذلك .

٢٢ - إذا كنت فى رحلة مع بعض الأصدقاء وضللتهم الطريق فهل تتقدم على الفور وتعالج الأمر بحكمة وتعقل ؟

ا - نعم .. أظننى سوف أفعل ذلك .

ب - فى هذه الأحوال أترك الأمر للآخرين .

٢٣ - هل تعتقد أن الأفضل للإنسان أن يكون فى الصدارة ويعمل فى مؤسسة صغيرة أم أن يكون فى الصفوف التالية ويعمل فى مؤسسة كبيرة وعريقة ؟

ا - اننى أفضل ان أتبوأ مركز الصدارة فى مؤسسة صغيرة .

ب - ان الصفوف التالية فى مؤسسة كبرى أفضل كثيراً .

٢٤ - هل تشعر بقوة نفوذك وسيطرتك على الآخرين ؟

ا - نعم .

ب - لا أشعر بمثل ذلك .

٢٥ - هل مررت بتجارب فاشلة فى الماضى مما جعلك تحجم عن القيام بمبادرات هامة ؟

ا - نعم .

ب - لا .

٢٦ - تختلف نظرة الكثيرين الى الزعيم الحقيقى .. فمن هو فى رأيك الزعيم الحقيقى هل هو الأكثر كفاءة والأعظم مقدرة أم الذى يتمتع بالارادة

القوية والشخصية المسيطرة ؟.

ا - لاشك انه الأكثر كفاءة .

ب - ان أهم صفات القائد الشخصية المسيطرة والارادة القوية .

٢٧ - هل يمكنك إصدار الأحكام الصحيحة على زملائك فى العمل ؟.

ا - أعتقد ذلك .

ب - ربما لا تتوافر هذه المقدرة فى شخصيتى .

٢٨ - هل تملك القدرة على أن تفرض النظام حولك ؟.

ا - نعم .

ب - كلا .

٢٩ - ما هو المناخ الأكثر ملاءمة فى العمل .. مناخ الحرية والديمقراطية أم مناخ الديكتاتورية وفرض النظام ؟.

ا - لا شك انه مناخ الحرية والديمقراطية .

ب - لا يمكن انتظام العمل بكفاءة دون استخدام الأساليب الديكتاتورية .

٣ - ماذا تفضل من الحكم .. حاكم قوى الارادة ولكنه ديكتاتور أم حاكم ديمقراطى ولكن المحيطين به يسيثون استغلاله .

ا - الحاكم القوى مهما كانت عبويه .

ب - الحاكم الديمقراطى .

٣١- هل ينتابك فى أحيان كثيرة الشعور بأن الآخرين يسيئون استغلالك ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

٣٢- من هو الشخص الذى تقترب صفاته مع ما قيل اليه شخصياً ؟

ا - صاحب الصوت الرنان ، السريع الاجابات ، المعبر الحركات ، الثاقب النظرات .

ب - الهادئ الصوت ، البطئ الاجابة ، المتحفظ فى حركاته ، الحالم النظرات .

٣٣- اذا كنت فى أحد إجتماعات العمل واتفق الجميع على رأى واحد إلا أنت كان لك رأى معارض وأنت شديد الاقتناع به فماذا يكون تصرفك ؟ .

ا - تحتفظ برأيك لنفسك ولا تحاول مواجهتهم بقوة .

ب - لا تتنازل بسهولة عن محاولة إقناعهم .

٣٤- هل ترهق نفسك فى العمل وتكب على عملك طيلة اليوم ؟ .

ا - انهم يقولون عنى ذلك دائماً .

ب - لا أعتقد ذلك .

٣٥- إذا تعرضت لموقف صعب فى العمل أو تحملت بعض المسئوليات

الهامة .. فهل يجعلك ذلك تتوتر وتشعر بالقلق والضياع ؟ .

ا - أعتقد ان هذه هى الحقيقة .

ب - كلا .

٣٦- هل تفضل أن تعمل تحت قيادة رئيس كفء أم تفضل العمل لحسابك ؟

ا - أفضل العمل تحت قيادة رئيس كفء .

ب - اننى أحب ان أعمل لحسابى .

٣٧ - هل تعتقد أن الحياة الزوجية لن تنجح مالم يضطلع أحد الزوجين بمسئولية اتخاذ القرارات الهامة ؟

ا - هذا صحيح تماماً .

ب - كلا .

٣٨ - هل يمكن أن تشتري شيئاً لا ترغبه بسبب تأثير البائع عليك ؟

ا - ان ذلك يحدث كثيراً .

ب - كلا .. فلا يستطيع أحد إقناعى بشراء مالا أريد .

٣٩ - هل تتمتع بالقدرة على التنظيم بقدر معقول ؟

ا - أعتقد ذلك .

ب - كلا .

٤ - إذا ما واجهتك المصاعب والعقبات ، فما هو موقفك غالباً ؟

ا - اننى اهتز امامها بسهولة ولا أملك القوة الكافية لمواجهتها .

ب - لا يقوى عزيمتى ويشحذ همتى سوى مواجهة المصاعب .

٤١ - اذا ما أخطأ أحد الذين يعملون تحت امرتك .. فهل لديك الشجاعة الكافية على مواجهته بقوة وردعه ؟ .

ا - أعتقد ذلك .

ب - لا أظن اننى استطيع عمل ذلك .

٤٢ - هل تملك القدرة على الاحتفاظ ببرودة أعصابك رغم التوتر الدائم الذى يسود الحياة من حولك ؟ .

ا - بالتأكيد .

ب - للأسف لا أملك هذه القدرة .

٤٣ - مع أى شكل من أشكال المعارضة قميل : مع المعارضة العنيفة الثورية أم مع المعارضة الهادئة التى تنبذ العنف ؟ .

ا - اننى أميل دائماً الى المعارضة الهادئة .

ب - ان المعارضة تقترب فى ذهنى بالثورة .

٤٤ - إذا كنت تلقى أحد المحاضرات أو تترأس أحد الاجتماعات وتعرضت لبعض التشويش أو السخرية من البعض فهل تملك القدرة على إيقافهم عند حدهم وردعهم ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

٤٥ - هل تعتقد ان الانسان لكى يعيش سعيداً لابد وأن يعيش بمعزل عن الآخرين؟

ا - نعم .. فهذه هى الحقيقة .

ب - كلا .

٤٦ - هل ترى ان كل انسان على سطح الأرض عليه أن يؤدى رسالة ما أو ينجز عملاً ما يتوافق مع إمكانياته؟

ا - نعم .

ب - كلا .

٤٧ - ماذا تفضل من الوظيفتين التاليتين :

ا - رسام مشهور .

ب - مدير شركة كبرى .

٤٨ - اى أنواع الموسيقى تفضل ؟

ا - الموسيقى النابضة بالحياة .

ب - الموسيقى الهادئة .

٤٩ - هل تميل كثيراً للتأثر بالأشخاص المشهورين والشخصيات المرموقة ؟

ا - نعم .

ب - لا أعتقد ذلك .

٥ - عندما تجعلك الظروف تصطدم بشخص آخر فى مجال عملك تكون إرادته أقوى من ارادتك .. فهل تشعر بالسخط والتبرم ؟ .

ا - بالتأكيد .

ب - كلا .

وبعد أن انتهيت من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك أن تسجل إجاباتك على لوحة النتائج التالية .

لوحة النتائج

المجموعة		رقم السؤال	المجموعة		رقم السؤال
٢	١		٢	١	
١	ب	١٩	ب	١	١
ب	١	٢٠	١	ب	٢
ب	١	٢١	١	ب	٣
ب	١	٢٢	ب	١	٤
ب	١	٢٣	ب	١	٥
ب	١	٢٤	١	ب	٦
١	ب	٢٥	ب	١	٧
١	ب	٢٦	١	ب	٨
ب	١	٢٧	١	ب	٩
ب	١	٢٨	ب	١	١٠
١	ب	٢٩	ب	١	١١
ب	١	٣٠	ب	١	١٢
١	ب	٣١	١	ب	١٣
ب	١	٣٢	١	ب	١٤
١	ب	٣٣	ب	١	١٥
ب	١	٣٤	١	ب	١٦
١	ب	٣٥	١	ب	١٧
١	ب	٣٦	١	ب	١٨

تابع لوحة النتائج

المجموعة		رقم السؤال	المجموعة		رقم السؤال
٢	١		٢	١	
			ب.	ا.	٣٧
			ا.	ب.	٣٨
			ب.	ا.	٣٩
			ا.	ب.	٤٠
			ب.	ا.	٤١
			ب.	ا.	٤٢
			ا.	ب.	٤٣
			ب.	ا.	٤٤
			ا.	ب.	٤٥
			ب.	ا.	٤٦
			ا.	ب.	٤٧
			ب.	ا.	٤٨
			ا.	ب.	٤٩
			ا.	ب.	٥٠
					المجموع

وبعد أن تجمع ما حصلت عليه من درجات هيا لتحليل النتائج .

تحليل النتائج :

إذا حصلت على أكثر من ٢٥ درجة فى العمود الأول فإنك قوى الارادة ، وتزداد قوة إرادتك مع زيادة الدرجات التى حصلت عليها فى هذا العمود ، أما إذا كانت مجموع درجاتك فى العمود (٢) ٢٥ فأكثر فإنك تميل الى ضعف الارادة .

إذا زاد مجموع درجاتك فى العمود الأول عن ٣٥ درجة فأنت قوى الارادة حازم تملك القدرة على التصرف بحكمة ومواجهة أشد المواقف صعوبة وقسوة دون أن تهتز أعصابك أو تفقد اتزانك تستطيع بقوة ارادتك أن تقهر القلق وان تنأى بنفسك عن المتاعب النفسية التى يعانى منها الكثيرون ذور الشخصيات الضعيفة ، وبالطبع فقد يكون لشخصيتك العديد من العيوب مثل ميلك الى الديكتاتورية ، والتقليل من شأن الآخرين والخط من قدرهم مما يجلب لك بعض المتاعب ، ويجعل من حولك يعيشون فى حالة من التوتر والقلق والترقب .

- أما إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الثانى فانك ضعيف الارادة ، شديد القلق ، مضطرب الشخصية لا تتمتع بقدر من الثقة بالنفس ، لا تملك القدرة على التصدى للمصاعب ومواجهة الشدائد مما يجعلك تعيش فى حالة دائمة من القلق المجهول المصدر .. فأنت دائماً متوتر .. تتوقع أن تنزل بك المصائب وأن تفشل فى التغلب على مشاكلك ولر انك حاولت فى بعض المواجهات أن تفصح عن مشاعرك ، وأن تنفس عما فى نفسك مباشرة فسوف تتجنب الى حد بعيد ما تعانیه من قلق ناتج عن كبت مشاعرك .

ولأنك دائماً منقاد الى الآخرين فإن نجوم المجتمع دائماً يبهرونك ويشدون انتباهك

وهذا يشير الى انك دائماً الجانب المتلقى المتأثر ولست المؤثر .. المحرك للأحداث ...
ومما يهمنا فى هذا السياق أن تؤكد على ضرورة محاولتك التعبير عن رأيك خاصة إذا
كنت تثق فى صحتك ، فإن ذلك سوف يجنبك الكثير من القلق .

هل أنت غريب الأطوار ؟

ونأتى الى نقطة جديدة من النقاط الهامة التى تفتح الباب أمام القلق وهى غرابة الأطوار ، حيث ان الشخص الذى يوصف بغرابة الأطوار غالباً ما يكون لديه العديد من ألوان الصراع النفسى ، بل انه ربما كان يتعذب تحت وطأة هذا الصراع دون أن يدرك أحد وليست تصرفاته أو مظهره اللذان ينمان عن غرابة أطواره ، ليسا إلا نتيجة لهذا الصراع الذى يدور بداخله ، ونحن هنا لن نتعرض لغرابة الأطوار إلا من ناحية ماثيره فى نفس الانسان من قلق ، وهذا القلق غالباً ما ينشأ نتيجة الاصطدام مع المجتمع . وعدم معرفة المرء للسبب الحقيقى لعزله أو عدم تقبله كما ينبغى بين الآخرين ، وربما يقوم ببعض المحاولات للاقترب من شخص ما (أو بعض الأشخاص) ، ولكنه يصطدم بالرفض منذ البداية مما يجعله يدور فى حلقة مفرغة .

ويدخل تحت هذه الصفة العديد من الأفعال والمظاهر مثل ارتداء الملابس الصارخة أو غير المتناسقة أو التى لا تتناسب مع طبيعة الموقف ، أو اجبار الانسان لنفسه على القيام ببعض الحركات ذات الطبيعة الشاذة مثل جمع بعض العبوات الفارغة من الطريق.. وغير ذلك من مظاهر غرابة الأطوار ، ولذلك فقد وجدنا انه من الضرورى لا ستكمال مصادر القلق أن تقدم هذا الاختبار لقياس مدى غرابة الأطوار ، وكيف يتخلص المرء منها حتى لا يطلق عليه المجتمع هذه الصفة .

١ - هل يمكن أن تتناول أصناف الحلوى أو الفاكهة فى بداية الطعام ؟

١ - نعم .

ب - كلا .

٢ - هل يحدث ان تقوم بأداء بعض الحركات التمثيلية لاثارة ضحك الآخرين
مثلاً تقليد بعض الاصوات أو بعض الحيوانات ؟ .

ا - يحدث ذلك كثيراً .

ب - لا يمكننى ان أفعل شيئاً من ذلك .

٣ - هل ينتابك الحزن والاكتئاب بلا أى سبب ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

٤ - هل تحرص كل صباح على أن تؤدي أعمالك كلها بنفس الدقة ونفس
التوقيت (مثلاً الاغتسال فى خمس عشرة دقيقة بالضبط أو مغادرة المنزل
فى ذات اللحظة) ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

٥ - هل تنتابك نوبات من الضحك فى بعض الأحيان بدون سبب واضح ؟ .

ا - نعم .

ب - لا .

٦ - هل تحافظ على مواعيدك بكل دقة وتلتزم بذلك دائماً ؟ .

ا - نعم .

ب - لا .

٧ - هل تحب دائماً أن ترتدى ملابس تختلف عن ملابس الآخرين ؟ .

ا - اننى أجد فى ذلك راحة كبرى .

ب - كلا .

٨ - هل تحرص على أن تبدو تسريحتك دائماً شاذة عن الآخرين ؟ .

ا - نعم .

ب - لا .

٩ - هل أنت مغرم بجميع الأشياء الغريبة والاحتفاظ بها (مثل العلب أو الزجاجات الفارغة تذاكر القطارات .. الخ) ؟ .

ا - نعم .

ب - لا .

١٠ - هل تحتفظ دائماً فى جيبك بأشياء تعتقد انها تجلب لك الحظ ؟ .

ا - نعم .

ب - لا .

١١ - هل تقف أمام المرأة طويلاً وتتأمل نفسك فى حالات مختلفة ؟ .

ا - نعم .

ب - كلا .

١٢ - هل تحرص دائماً على وضع أشياءك فى أماكن محددة بمنتهى الدقة والترتيب؟

أ - نعم .

ب - كلا .

وبعد الانتهاء من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك بأن تحتسب لنفسك درجة واحدة عن الاجابة بنعم عن الأسئلة الآتية : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ .
ودرجة واحدة عند الاجابة بالنفى عن الأسئلة : ٤ ، ٦ ، ١٢ .

تحليل النتائج :

إذا حصلت على ٨ درجات فأكثر فأنت بالتأكيد انسان غريب الأطوار تسبب المتاعب والمضايقات لمن حولك ، ومن المؤكد ان الآخرين ينظرون اليك باستغراب ويتفقون دائماً على انك انسان غريب الأطوار .
وكلما قلت درجاتك عن ٨ درجات فأنت أقل حدة فى غرابة الأطوار ، وقد يحدث بعض التصادم مع المجتمع ولكن يمكن تجنبه الآن بعد أن وضعت يدك على بعض نقاط الاختلاف مع المجتمع .
أما إذا قلت درجاتك عن ٤ درجات فأنت شخص متزن ولا يمكن أن يطلق عليك انك غريب الأطوار .

القدرة على مواجهة الطوارئ

طالما بقى الانسان على قيد الحياة فإنه يكون فى كل لحظة عرضة للمواقف الطارئة والأزمات المفاجئة والأوقات العصيبة التى تمثل وسيلة من وسائل الضغط على أعصابه بصفة دائمة ، ولذلك فإن إطلاق صفة عصر القلق على هذا العصر الذى نعيش فيه ليس فيه أدنى مبالغة .

ان الكثيرين منا لا يملكون هذه القدرة الهامة ، وهى القدرة على مواجهة الطوارئ والتصرف فى الأوقات الحرجة ، ولعل هذا الاختبار يكون عوناً لهم على الوصول الى الحقيقة .

١ - إذا ما ألقى ابنك بشئ ثمين فى أحد الجداول المائية غير العميقة ..
فكيف تستعيدة ؟ .

ا - أبحث عن عصا طويلة لاستخدامها .

ب - أحضره بواسطة انزال علبة معدنية فارغة معلقة بخيط .

ج - يمكننى إحضاره بطريقة أخرى (عليك أن تذكرها) .

٢ - إذا كنت قد قررت القيام برحلة خلوية مع أفراد عائلتك (أو أصدقائك) ، وفى اليوم المقرر للرحلة أمطرت السماء مطراً شديداً فماذا تفعل ؟ .

ا - أفكر فى وسيلة أخرى لقضاء يوم الاجازة .

ب - اعتقد أن تأجيل الرحلة إلى يوم آخر هو الحل الأفضل .

ج - لا أراجع .. مهما كانت الظروف .

٣ - بافتراض أنك تتولى قيادة مجموعة من الأشخاص فى العمل ، وأن احدهم يتميز بالاهمال وعدم الكفاءة فماذا تفعل ؟ .

ا - أحاول جاهداً أن أتخلص منه .

ب - لا يصلح هذا الشخص سوى الزجر والتوبيخ .

ج - وكيف يمكن اصلاح شخص كهذا .

٤ - إذا كان عليك تمهيد إحدى الطرق حتى يتم رصفها ، وكان ذلك فى فصل الخريف حيث يكثرت تساقط أوراق الأشجار ، فكيف تجمع هذه الأوراق ؟ .

ا - أجمعها بعد ان تجف .

ب - أجمعها مع بعضها سواء جافة أو مبتلة .

ج - أجمعها وهى مبتلة .

٥ - ان المرء ليواجه العديد من المشاكل خلال ساعات اليوم ، فما هو أسلوبك الدائم لمواجهة هذه المشاكل ؟ .

ا - تستعرضها كلها حينما تستلقى فى سريرك كل ليلة .

ب - تعمل قدر طاقتك على حل هذه المشاكل أولاً بأول .

ج - تلجأ الى الآخرين لمساعدتك فى حلها .

٦ - إذا حدث ان ابنك (أو أى طفل) ، أغلق على نفسه باب إحدى الغرف ولم يستطع الخروج وظل يبكى خوفاً .. فماذا تفعل ؟ .

١ - تحاول أن تحطم الباب .

ب - تعمل أولاً على تهدئة الطفل حتى يصل النجار الذى أرسلت فى استدعائه .

ج - تحاول جاهداً أن تفتح الباب بهدوء دون أن تحطمه .

٧ - إذا تلف أحد صنابير المياه فى منزلك وأخذ الماء يندفع بقوة بينما أنت

تجأب للذهاب الى عملك .. فماذا تفعل ؟ .

١ - تحاول إصلاحه بسرعة حتى يستعمله أهل المنزل .

ب - تقوم باغلاق محبس المياه حتى تفكر فى اصلاح الصنبور .

ج - تقف لمدة طويلة حائراً لا تدري ماذا تفعل .

٨ - خلال دقيقة واحدة عليك أن تكتب أكبر عدد ممكن من أنواع الخضر ..

١ - هل سجلت أقل من ٥ أنواع ؟ .

ب - هل ماكتبت ينحصر بين ٥ و ١٠ أنواع ؟

ج - هل يزيد عن ١٠ أنواع ؟ .

٩ - والان عليك خلال دقيقة واحدة أن تكتب أكبر عدد ممكن من الأسماء

التي تبدأ بحرف (د) .

١ - هل سجلت أقل من ٥ ؟ .

ب - هل سجلت بين ٥ و ١٠ ؟ .

ج - هل سجلت أكثر من ١٠ ؟ .

١٠ - هل يمكنك استعمال الأشياء العادية بطريقة أفضل مما يستعملها به

معظم الناس (مثل الاستفادة من أوراق الصحف القديمة أو العبوات الفارغة) ؟

ا - لا أظن ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

ج - نعم .. فائتى احب أن أحقق أقصى استفادة من هذه الأشياء .

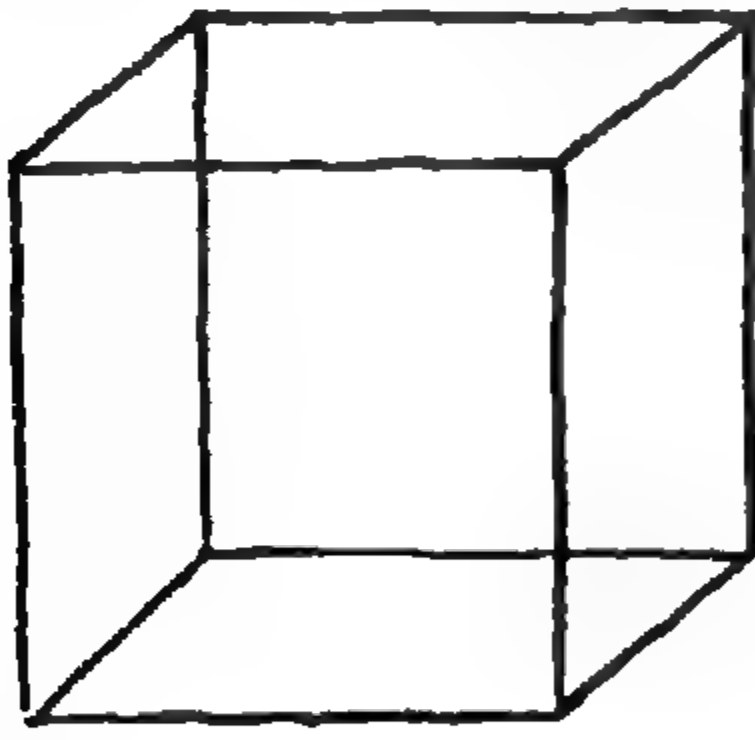
١١ - خلال مطالعتك لأحد الكتب أو الصحف صادفت موضوعاً هاماً .. فماذا تفعل ؟

ا - تحتفظ به فى ذاكرتك حتى تستغله فى الوقت المناسب .

ب - لا يمكنك أن تتذكره طويلاً .

ج - تبادر الى الحصول على مراجع خاصة للمزيد من المعرفة به .

١٢ - خلال دقيقتين فقط عليك أن تنظر الى هذا الرسم وأن تحسب كم شكلاً تراه من خلاله :



ا - أقل من ٣ أشكال .

ب - بين ٣ و خمسة أشكال .

ج - أكثر من خمسة أشكال .

١٣ - هل لديك القدرة على أن تستعرض عاداتك وذلك حتى تتخلص مما هو ضار منها ؟

ا - لا أعتقد ذلك .

ب - فى بعض الأحيان .

ح - نعم .

١٤ - إذا ما فرضت عليك ظروف عملك الاضطلاع بمهمة خطيرة لم تتعرض لها من قبل .. فماذا يكون رد فعلك ؟
ا - الرفض .

ب - تقبل بدون تردد .

ح - تتردد بين القبول والرفض مستعرضاً إمكانياتك .

١٥ - إذا كان أحد أصدقائك يرغب في اصلاح أحد الأشياء في منزله وطلب منك المساعدة رغم عدم خبرتك في هذا المجال فماذا تفعل ؟
ا - تبادر الى القبول .

ب - ترفض فوراً .

ح - تتردد .

تحليل النتائج:

وبعد ان انتهيت من الاجابة على أسئلة الاختيارات السابق والتي تساعدك على قياس مدى قدرتك على مواجهة الحالات الطارئة هيا لتحليل النتائج التي حصلت عليها .

احسب لنفسك . ٥ نقطة عن كل من الاختبارات التالية : ١ ج ، ٢ ج ، ٣ ج ، ٤ ج ، ٥ أ ، ٦ ج ، ٧ ج ، ٨ ج ، ٩ ج ، ١٠ ج ، ١١ ج ، ١٢ ج ، ١٣ ج ، ١٤ ب ، ١٥ أ .

- ومن كل من الاختبارات التالية نقطة واحدة فقط : ١ أ ، ١ ب ، ٢ ب ، ٣ ب ،

٤ أ ، ٥ ب ، ٦ ب ، ٨ ب ، ١٠ ب ، ١٢ ب ، ١٣ ب ، ١٤ ج ، ١٥ ج .

وما عدا ذلك من الاجابات فلا تحتسب لها أية نقاط .

- إذا حصلت على درجات بين صفر و ١٥ درجة : انت هنا لا تملك أى قدرة على مواجهة الظروف الطارئة أو المواقف الصعبة ، ويكون رد فعلك غالباً هو التردد الطويل أو الهروب من الموقف ، وبالإضافة الى ذلك فانك تشعر دائماً بالتوتر والخوف والقلق مما يدفعك فى الكثير من الأحيان الى ان تتصرف بطريقة غير صحيحة مما يؤدي الى نتائج سيئة ، وعليك أن تحاول الاقتداء بالطريقة التى يتصرف بها من حصلوا على أكثر من ٤٠٠ درجة فى هذا الاختبار .

- إذا حصلت على درجات بين ٦٥ درجة و ٤٠٠ درجة :

انت هنا تمثل اتجاهاً وسطاً بين عدم القدرة على مواجهة الطوارئ وبين القدرة الفائقة على مواجهتها ، وبالطبع هذا يمثل الغالبية العظمى من الناس ، وكلما ازداد مجموع درجاتك عن ٦٥ درجة كلما دل ذلك على زيادة مقدرتك وفعاليتك ، وأنت فى هذه الحالة تعاني من القلق أكثر من سواك لانك تقف بين النجاح التام والعجز المطلق ، ولذلك فانك غالباً ما تأخذ همومك معك الى سريرك مما يسبب لك حالة دائمة من القلق والاضطرابات العديدة سواء فى النوم أم فى حالتك الصحية العامة .

- اذا حصلت على أكثر من ٤٠٠ درجة :

أنت فى هذه الحالة تمثل النموذج الأفضل للإنسان القادر على مواجهة الشدائد والتغلب على مختلف العقبات بالذكاء وحسن التصرف وتقدير عواقب الأمور ، ولذلك فأنت غالباً تتبرأ مكان الصدارة ويضع الآخرون دائماً ثقتهم فيك لما يبدو عليك دائماً من علامات الثقة وما تبديه من شجاعة ورباطة جأش ، ومن الواضح انك لا تعاني الكثير من الضغوط النفسية المؤلمة التى يعاني منها غيرك .

الفصل الثالث

الحياة بدون قلق

بعد أن استعرضنا العديد من مصادر القلق وأسبابه وعلاقته بعاداتك وتصرفاتك ، وكيف يمكن أن يكون أسلوبك في الحياة وطريقة تناولك للأمور هي أحد أسباب القلق لديك ، وقد اتضح لنا بجللاء أن القلق يدمر حياة الإنسان ويحيلها جحيماً لا يطاق ويحبط أعماله ويبدد سعادته قبل أن تبدأ أو يفسد علاقته بأسرته ومجتمعه ، بالإضافة إلى ما يجلبه القلق من أمراض جسمانية وعصبية عديدة ، ولذلك سوف نبدأ مراحل الوقاية والعلاج من هذا المرض اللعين .. مرض القلق ..

إن ما يتعرض له الإنسان في العصر الحالي من ضغوط الحياة وهمومها ، وما يفكر فيه من تطلعات لحياة أفضل كل هذا جعله يفكر بعقله ويكل خلية في جسده ، مما يعرضه للمزيد من الأمراض وألوان المعاناة مثل الصداع المزمن وغيره مما لا يقع تحت حصر ، وما يزيد الأمر صعوبة لجوء البعض إلى تناول المهدئات العصبية والتي هي شر وبلاء خطير يفوق في مضاره الأعراض التي نتناوله من أجلها ، وبالطبع فهناك حالات يتم علاجها بالمهدئات ولكن تحت الإشراف الكامل من الطبيب حتى لا يترك المرء نفسه فريسة لهذه المهدئات ومن الضروري أن نعرف أن المهدئات تعمل ببساطة شديد على قمع الشعور بالقلق وليس القضاء على القلق نفسه ، ويتم تلاقي حدوث الاضطرابات الجسمانية والتوترات الناتجة عن القلق بواسطة المهدئات .

وهكذا فإن المهدئات لا تقضي على القلق ولكنها تجنب المرء أن يشعر به لفترة محدودة فقط ، يعاود بعدها العمل من جديد بقوة وضراوة .. فالمهدئات لن تقضي مثلاً على الكبت النفسي وهو أحد الأسباب الهامة للقلق ، ولن تقضي على فشل المرء اجتماعياً أو أسرياً وغير ذلك من أسباب القلق ، ويضاف إلى ذلك أن هناك العديد من

أنواع العقاقير المهدئة وما يصلح لشخص قد لا يصلح لآخر وما ينجح فى علاج إحدى الحالات قد لا ينجح فى علاج حالة أخرى ، ولذلك فمن الضرورى أن يتم العلاج بالعقاقير المهدئة تحت الإشراف الطبى الدقيق حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه ، حيث أن للعديد من المهدئات مفعولا مخدرا وقد تتحول إلى إدمان .

ان الحديث عنه المهدئات والعقاقير المستخدمة لعلاج القلق والأعراض الجسمانية الناتجة عنه حديث طويل ومتشعب ، ولن نصل فى نهايته إلى هدفنا وهو الحياة بدون قلق ، فإن غرضنا الأول هو الوقاية من القلق ذاته ، أى اننا نعمل بكافة الطرق والوسائل على تحصين الإنسان وتقوية دفاعاته أمام غزو القلق ، وعدم ترك أى منفذ له لكى يتسلل إلى عقولنا ، ونحن نعتبر ان تعاطى المهدئات يعتبر أول مراحل التسليم بالمرض والإقرار بالعجز عن مجابهته ، أما الخطوة الثانية فهى علاج من يعانى بالفعل من القلق ..

مدى قوة الإيمان بالشفاء :

ان أهم أسلحة الشفاء من أى مرض هى الإيمان القوى بالشفاء ، والرغبة الاكيدة الصادقة فى التغلب على المرض ، وسوف نلمس بوضوح مدى أهمية هذه النقطة عندما نسرد بعض القصص الحقيقية الصادقة لأناس تغلبوا على القلق بقوة الإرادة وبالإيمان بالشفاء ، وبالطبع فإن الإيمان بالشفاء يساعد فى التغلب على مختلف الأمراض النفسية والجسدية .

ونؤكد على حقيقة هامة أن العقاقير المهدئة غالباً ما يكون المدمن عليها مدمناً نفسياً ... أى أنه قد اعتاد عليها روحياً وأصبح موقناً بجذواها فى تخليصه من عذابه ومعاناته ، وعندما يتعرض لأى مشكلة نفسية فإنه يهرع إلى المهدئات وتناولها ..

وهو بذلك لم يفعل شيئاً سوى زيادة معاناته ، والابتعاد عن الشفاء الكامل ، ولذلك فإننا أفسحنا المجال حتى يستطيع كل شخص الاهتداء إلى السبب أو الأسباب

الحقيقية لقلقه ، وبالطبع فإن هناك العديد من الحالات الأكثر تطوراً والتي يحتاج الإنسان فيها إلى معاونة خارجية ، فهو لن يستطيع اكتشاف أسباب القلق بنفسه ، وعليه الاستعانة بالطبيب .

القلق فى المحيط العائلى :

ان بداية تفتح الطفل واستيعابه لمظاهر الحياة غالباً ماتكون داخل منزله وبين أفراد أسرته ، وهذه هى البيئة الأولى التى يعيش فيها الطفل ويتلقى منها أهم وأقوى المؤثرات الخارجية ، فقد بدأ حياته ضعيفاً لايعلم شيئاً عن العالم الضخم الذى يراه أمامه ، ومن المهم للغاية ان يعيش الطفل فى جو من الأمان وأن يتوافر له قدر من الاطمئنان والسكينة ، فإن خوف الطفل فى بداية حياته أو تعرضه لألوان الكبت والتوتر كل هذا لابد أن يجعل منه إنساناً مشوهاً نفسياً ، يحمل بداخله بذور الفشل ، ولا بد أن ندرك جيداً ان القلق المختزن فى هذه الطفولة المبكرة سيكون من العسير علاجه أو الاهتداء إلى أسبابه فيما بعد ، ولذلك فعلينا ألا ننسى ان الطفل - وإن كان لا يستطيع التعبير عن مشاعره إلا انه يتلقى من الآخرين بحساسية شديدة وتنطبع فى عقله الكثير من الأحداث والكلمات .

فما يتعرض له الطفل من ألوان التحقير والاضطهاد بمن هم أكبر منه سنّاً لابد وأن يترسب فى أعماقه ، وقد يظهر رد الفعل فى حينه فيتحوّل إلى العدوانية والعناد الدائم ، أو يختزن ذلك فى أعماقه وينشأ معقداً خائفاً مشوهاً نفسياً ، أن الامان النفسى ضرورى جداً للطفل ، كما ان الاسرة المستقرة التى لاتشهد نزاعات أو انفصالا بين الابوين أو مشاجرات على مرأى ومسمع من أطفالهم لابد وأن تنتج اطفالاً أسوياء لا يعانون نفسياً .

ولانسى ان قلق أحد الوالدين قد ينتقل إلى الطفل لاشعورياً .. فالحياة فى مكان يسوده تيار القلق لابد وان تصيب الإنسان بالقلق خاصة الطفل الصغير الذى يكون

على أهبة الاستعداد للتلقى من الآخرين ، هذا مع ملاحظة ان قلق الطفل يفوق كثيراً قلق البالغين .. فهو يشعر بخوف مبهم يزلزل كيانه ولا يدرك كيف يتغلب على مخاوفه الشديدة ، فلا بد ان يعمل الوالدان على ان يكتسب الطفل الثقة بنفسه ، وألا يتم اشراكه فى مشاكل الكبار وهمومهم .. فله عالمه الصغير الذى لا يستوعب كل هذه التعقيدات .

اهم وسائل مقاومة القلق والتغلب عليه :

فيما يلى نقدم بعضاً من الطرق والقواعد الهامة والعملية التى تمكن الإنسان من تجنب القلق ، ومن التغلب عليه عند الإصابة به وذلك قبل أن تقدم بعض الاختبارات الهامة التى تساعدك فى العيش بدون قلق ، وتحقيق التوازن الضرورى لاستمرار الحياة بدون معاناة .

١ - الاستعداد لقبول أسوأ النتائج :

ان القلق غالباً ما ينشأ نتيجة الخوف من الفشل أو من وقوع إحدى الكوارث ، وإذا ما تجاوب الإنسان مع هذا القلق فإنه سيدمر حياته ويفقده القدرة على التركيز فى عمله ويحيل عالمه إلى جحيم لا يطاق ، ولذلك فإن القاعدة الذهبية الهامة التى وضعها " ديل كارنيجى " مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك ومؤلف الكتاب الشهير دع القلق وابدأ الحياة هى اعتبار أسوأ النتائج ثم تهيئة النفس للقبول بها ، وبذلك يهدأ الإنسان تماماً وتستقر نفسه ويتزاح عنه القلق الذى يشل تفكيره ويصيبه بالتوتر الشديد ويمكنه بعدها ان يستعيد نشاطه ذهنى ويبدأ فى محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه ، أما الانسياق وراء الهواجس المقلقة والمخاوف المفرزة فإنها لن تزيد الأمر إلا تعقيداً ، وسوف نذكر بعض القصص الواقعية التى تشبه المعجزات ، ونرى كيف نجح أصحابها فى التغلب على مشاكلهم الصعبة عن طريق التطبيق السليم لهذه القاعدة الهامة .. ترويض النفس على قبول أسوأ النتائج .

٢ - عدم التوقف عن العمل :

قد يحدث فى كثير من حالات القلق الشديدة ان الشخص المصاب بالقلق يعمد إلى التوقف عن العمل ويستريح تماماً ، وذلك لأنه يعتقد ان الراحة التامة سوف تخلصه من عناء القلق وتريحه من التوترات التى تعصف به ، وهو بذلك يرتكب أكبر خطأ فى حق نفسه ، لأن التوقف عن العمل والاخلاد للراحة سوف يجعله يعيش فى فراغ شديد ولا يجد مايشغل ذهنه ، مما يدفع القلق إلى العمل بنشاط أكثر ويحتل مساحة أكبر من تفكيره ، ومن أهم مزايا العمل الجاد انه يخلص الإنسان من الكثير من المتاعب النفسية ويجنبه التفكير فى الذكريات المؤلمة والأحداث المروعة مثل خشية الإنسان من وفاة أحد أحبائه المرضى أو رسوب ابنه فى الامتحان ، أو فشله فى سداد ماعليه من ديون مستحقة بعد فترة وجيزة ..

ان الراحة التامة وترك العمل سوف تؤدي إلى إطلاق مارد القلق من عقاله وتضخيم المشاكل إلى حد كبير ، كما انها تزيد من احساس الفرد بالعجز التام والاستسلام أمام المحن ، أما العمل فإنه يعنى الانجاز والمواجهة الدائمة ، ورغم ماقد يؤدي إليه العمل من ارهاق إلا أنه يصرف الإنسان عن التفكير فى مشاكله ويحد من سيطرة القلق على عقله ، حتى لا يكون هناك وقت للقلق ..

ولا ينصح من يعانى من القلق ان يضاعف مجهوده فى العمل إلى الحد الذى يرهقه ويزيد من إحساسه بالتوتر بل عليه أن يمارس نشاطه بصورة طبيعية ، ولا يحاول ان يغير من طبيعة عمله حتى لا يفتح باباً جديداً أمام القلق ..

٣ - الاسترخاء الصحيح :

ان التوتر الدائم وتحمل المزيد من الضغوط بشكل مستمر وعدم الحصول على قدر مناسب من الراحة التامة والاسترخاء الصحيح كل هذا يمثل أحد أسباب القلق ، وعندما نتحدث عن الاسترخاء الصحيح فإننا لانتاقض أنفسنا فى النقطة السابقة التى ذكرنا

فيها ضرورة أن يعمل الإنسان ليتخلص من القلق ، فالاسترخاء يكون بعد الانتهاء من العمل ، ويعنى ان يترك الإنسان العنان لعقله وجسده أن يسترخيا تماماً ويمكن الاستعانة في ذلك ببعض الموسيقى الهادئة أو أغنية محببة ، أو تخفيض الإضاءة في الحجرة وغير ذلك مما يهيئ للشخص الفرصة للاسترخاء التام والتخلص من التوترات العصبية التي تنتابه .

ومن أفضل الوسائل للاسترخاء أن يمارس الشخص بعض أنواع الرياضات ثم يعود إلى الاسترخاء بعد ذلك ، وهي طريقة رائعة للتخلص من القلق بصورة إيجابية .

ومما يذكر في هذا السياق ان التنفس العميق يساعد المرء على التخلص من القلق والتوتر ، ان التنفس الهادىء المنتظم له فعل السحر في تهدئة النفس وإراحة العقل وتنظيم دقات القلب ، ويمكننا ملاحظة ممارسة رياضة اليوجا التي تعتمد في المقام الأول على التحكم في تنفسهم وأجسادهم ، عليك في أثناء فترة الاسترخاء أن تأمر كل عضلة في جسدك بالاسترخاء التام ، وأن تطرد على الفور كل هاجس سوء يتتابك، وعليك أن تتدرب بانتظام على التنفس بعمق وبهدوء مع الاسترخاء التام .

كما يمكنك تدريب نفسك على التنفس بعمق وعلى إرخاء اعصابك تماماً خلال مزاوله رياضة المشى شريطة أن يتم ذلك في مكان هادىء بعيد عن التوترات والتلوث والضوضاء .

ان الاسترخاء الصحيح يبعد عن وجهك التجاعيد ويجنبك الشيخوخة المبكرة ، فلا يوجد شيء اشد تأثيراً على بهاء البشرة وجمالها أكثر من القلق .. ان القلق يترك تجاعيد عميقة ويخلف أثارا واضحة على الوجه واليدين والعنق ، هذا بالطبع بخلاف ما يتركه من أثار نفسية داخلية لاتخفى علينا .

ولاتنسى ان حصول الإنسان على يوم كامل من الراحة والابتعاد عن العمل لهو حق أساسى كافح أجداده مراراً حتى يحصل عليه ، فلا يجب التفريط في ذلك ، فإن لبدنك

حقاً عليك ، ولا تهمل الترفيه عن النفس حتى لاتصاب بألوان المعاناة النفسية التي تعجز النفس عن تحملها .

٤ - لا تحمل همومك وحدك ولا تعزل نفسك عن المجتمع :

من أشد الأمور إيلاماً للنفس ان يتحمل الإنسان معاناته النفسية وحده ويفلق الأبواب من حوله ، فما من مشكلة ليس لها حل على الإطلاق ، وما من شخص يستطيع وحده أن يجابه كل ما يتعرض له من مشاكل ويتغلب على ما يصادفه من عقبات ، وليكن معلوماً لديك أن الحديث عن مشاكلك إلى الآخرين لن ينقص من قدرك ولن يحط من شأنك بشرط أن تختار الشخص المناسب ، ولنكرر القول المأثور ان الهموم مثل الأسماك .. تموت إذا خرجت من الماء ، فالمشكلة النفسية المعقدة لم تخلق كذلك ولم تبدأ بهذا التعقيد بل أن صمتك الدائم وابتعادك عن المجتمع هو الذي عقد المشكلة إلى هذا الحد ، ولتبدأ من الآن بالتحدث عن مشاكلك ومعاناتك النفسية ، وإذا ما كنت تخشى الحرج فيمكنك التحدث بصفة عامة كأنك تتحدث عن شخص آخر سواك ، وستدهش فعلاً من الراحة النفسية التي تنتابك بعد أن تضع عنك هذه الأحمال الثقيلة .

٥ - تحليل أسباب القلق :

من أهم قدرات الإنسان قدرته على التحليل السليم للتوصل إلى الأسباب الحقيقية لمشكلة ما ، ومن أفضل ما يمكن أن تفعله عندما تواجهك مشكلة تسبب لك القلق أن تعتمد إلى تحليلها إلى عناصرها ، وليكن ذلك كتابة حتى لاتنسى شيئاً .. اكتب كل عناصر المشكلة وستدهش عندما تطالع ما كتبت لأن المشكلة ليست بالتعقيد الذي تتصور .. وأنت تصورت ذلك لأنها تدور في ذهنك ليل نهار وتسبب لك التوتر بما يشل تفكيرك ويرهق ذهنك دائماً ..

وبمجرد تحليل المشكلة ووضوح عناصرها .. وهذا من أهم الأمور .. فإن الحل يصبح معروفاً مع الأخذ في الاعتبار ألا تحمل نفسك فوق طاقتها وأن تسلم بأسوأ النتائج إذا

كنت تواجه مشكلة صعبة ، وبعد أن تنتهى من التحليل والدراسة عليك أن تتخذ قراراً ما وأن تعمل على تنفيذه بكل طاقتك ..

وعلينا ان نتناول المشكلة بطريقة موضوعية بعيدة عن الانحياز الشخصى ، وكأنها تخص شخصاً آخر سوانا ، ومن أهم القدرات لدى الإنسان القدرة على التحليل السليم، وسوف نقدم اختباراً نفسياً شيقاً للمساعدة على تنمية هذه القدرة الهامة .

وليكن لك فى المنهج الذى قدمه ديل كارنيجى لتحليل المشكلة قدوة .. ويتلخص هذا المنهج فى الآتى :

١ - معرفة حقيقة المشكلة التى تواجهك .

٢ - ماهو منشأ هذه المشكلة ؟

٣ - ماهى الحلول المتاحة أمامك للتغلب على هذه المشكلة ؟

٤ - ماهو أفضل تلك الحلول ؟

وبالطبع يمكنك الاستعانة بآراء الآخرين ممن تشق فيهم وتحبذ رأيهم فلا خاب من استشار .

٦ - الثقة بأن كثيراً مما تخشاه لا يحدث :

ان القلق جزء لا يتجزأ من طبيعة الإنسان منذ استوطن الأرض ، وقد فرض ذلك صعوبة الحياة ، وكثرة الأخطار المحدقة بالإنسان فى كل لحظة ، وثورات الطبيعة وتقلبات الحياة الطبيعية ، وأكثر ما يضخم حدة الشعور بالقلق هو تعدد الأفكار المقلقة وتكاثرها على الإنسان ، ولو أن كل ما يخشاه الإنسان من مخاوف وأخطار قد تحقق منذ طفولته لما بقى على الأرض كائن حى ، فكل انسان يذهب إلى البحر يخشى أن يموت غرقاً أو أن يفرق أحد ابنائه ، ولكن فى نهاية الصيف لو اطلع على عدد الذين غرقوا فى مياه البحر لوجدها نسبة لاتصل إلى واحد فى الألف وربما أقل من ذلك بكثير .. فلا داعى لأن يقلق الإنسان من أجل أشياء بعيدة الحدوث ولا يترك لها المجال

لتفسد عليه حياته .

٧ - لا تجعل القلق يفقدك لذة الانتصار :

قد تستبد رغبة جامحة بالإنسان من أجل الحصول على شيء ما ، أو الوصول إلى غاية يتطلع إليها دوماً مثل الحصول على سيارة حديثة أو مسكن جميل ، أو تقلد منصب رفيع ، وينتايه القلق الشديد من أجل ذلك وتمضي السنوات وهو يسعى إلى غايته ويزداد عصف القلق وقوته ، وفي لحظة قد يسقط الإنسان صريع مرض عضال لا شفاء منه أو تتوتر أعصابه إلى الدرجة التي لا تتيح له الاستمرار في سعيه ، وقد يتمكن من المقاومة والصمود حتى يحصل على مراده ثم ينهار تماماً ويفقد لذة الانتصار الذي كلفه الكثير جداً ..

وهنا يجب أن يتوقف الإنسان قليلاً ويبحث الأمر بتأني .. ويتساءل عن مدى ما يعود عليه من فائدة من هذا الشيء الذي يجعله يعيش في قلق دائم ، ويحاول تقدير الوقت اللازم والجهد الضروري للحصول على ما يريد ، ويقدر قيمة هذا الشيء ويقارنها بالثمن الباهظ الذي عليه أن يدفعه من أجله .. ان كثيراً من الناس دفعوا حياتهم ثمناً لطموحات وتطلعات لم يهنأوا بها بعد أن دانت لهم ، وكأنهم يطاردون سراباً وهمياً .

٨ - احترس من الندم :

ان الندم على ماضى لن يجديك شيئاً ولن يعيد لحظة من الزمن المنصرم ، ولن تجنئ من ورائه سوى الهم والقلق والخوف والتوتر ، وما من شيء يمكنك أن تستفيده من تجارب الماضى الأليمة أكثر من أن تستوعبها وتتعلم كيف تتجنب حدوثها .. أما الندم فسوف يؤدي بك إلى الهم المقيم والعذاب الدائم ، وثق تماماً ان السعادة تنبعث من داخلك وتعتبر انعكاساً لما تفكر فيه ، ولا تفكر في الجزء الذي ينقصك بل عليك ان تركز فيما بين يديك فإنه كثير جداً .. وما ينقصك لا يزيد عن عشرة بالمائة مما تملك بالفعل .

ونسوق هنا قصة ذكرها ديل كارنيجى^(١)، توضح لنا بجلاء ان الإنسان يملك الكثير .

أعرف فتاة تدعى " لوسيل بليك " أشرفت على حافة الدمار قبل ان تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة بدلاً من ان تستسلم للقلق من أجل ماينقصها .. فمنذ تسعة أعوام تعرضت لصدمة قاسية ، وهى تروى قصتها قائلة : " كنت اعيش فى دوامة لاتكف عن الدوران ، كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة أريزونا ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجاً فى الخطابة ، فأعطى درساً فى الموسيقى ، وإلى جانب هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص والحفلات العامة ومباريات ركوب الخيل .

وفى ذات يوم أصبت بداء القلب وقال لى الطبيب : عليك أن تلتزمى فراشك سنة كاملة .. وتولانى الفزع الشديد وتساءلت فى مرارة : " لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟

لقد بكيت وانتحيت وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكنى لزممت الفراش كما نصحنى الطبيب .. إلى أن زارنى ذات يوم جار فنان يدعى " رودنف " ، وقال لى لاريب انك تظنين أن قضاء عام فى الفراش مأساة مابعدھا مأساة ، ولكنه فى الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكسبين فى الأشهر القادمة ثروة روحية لاتقدر بثمن ..

وامتلأت نفسى سكوناً وهدأت تلك العواصف الجامحة فى نفسى ، وبدأت أحاول تنمية إحساس جديد بقيم الأشياء ، وفى ذات يوم سمعت مديعاً فى الراديو يقول : ان كل مايبديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيراً عن الأفكار التى تجول فى وعيه . وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عديدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة رسخت فى أعماق نفسى ، فاعتزمت عندئذ أن اجعل أفكارى كلها تدور حول مايعود

(١) دع القلق وابدأ الحياة .

على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور والسعادة والصحة .. وروضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء ، وأحسست حينئذ بالانشراح يغمر نفسى ، وتكاثر عدد زائرى لفرط ائتناسهم ببشاشتى حتى لقد أمر الطبيب ألا يدخل على الزوار إلا فرادى ..

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وأنى لأفيض اليوم بالشكر والإمتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سنة فى حياتى ، ومازلت متشبهة بتلك العادة التى اصطنعتها فى تلك السنة :

عادة إحصاء نعم الله على .. وانه ليخجلنى أننى لم أتعلم كيف أعيش حقاً ، إلا حين خشيت أن أموت ..

٩ - لا تتطلع إلى هدف مستحيل :

رحم الله امرأ عرف قدر نفسه ، وما من شك أن تطلع الإنسان إلى هدف مستحيل لا يمكن تحقيقه مهما فعل يجعله يعيش فى قلق دائم ، كأن تحلم فتاة دميمة لا تحسن اللقاء إلى أن تكون ممثلة مشهورة أو نجمة استعراض .. أو أن يتطلع شاب ضعيف البنية معتل الصحة إلى أن يصبح طياراً أو قبطان سفينة .. ان هذه الأمثلة لتعبر عن اتجاه تفكير المئات من الناس الذين يتطلعون إلى مايفوق امكانياتهم بمراحل ولايجنون من وراء ذلك سوى الفشل والحيبة والمرارة ، ويتخبطون فى ظلمات اليأس والقلق ، وليعلم كل إنسان ان لديه من القدرات والامكانيات ما يؤهله للنجاح فى أحد المجالات ، فلا يظلم نفسه ويحملها مالا تطيق .

١٠ - الثقة والإيمان بالله :

ان سلاح الإيمان بالله تعالى والثقة فى قدرته على هدايتنا إلى الطريق السليم وطرد الوسوس من نفوسنا هى أقوى الأسلحة فى مقاومة القلق وغيره من الأمراض النفسية

والجسدية ، ان المعرفة الحقة بالله وبقدرته التى لاتحدها حدود تجعل الإنسان يهدأ بالاً
ويطمئن قلبه ، فهو تعالى الذى خلق الكون الهائل وأبدع صنع مخلوقاته ، وليس بعزیز
على الخالق البارىء المصور أن ينزل على الإنسان سكينته ورحمته ويهيبه له أسباب
الأمن والسلام .. وقد أفردنا فصلاً مستقلاً عن المنهج الإسلامى فى قهر القلق وغيره
من أمراض النفس .

١١ - لاتشغل نفسك بأكثر من أمر فى ذات اللحظة :

من أكثر الأسباب التى تؤدى إلى القلق والتوتر اعتياد الإنسان على ان يتعامل مع
عدد من الأشياء فى وقت واحد ، والنتيجة الحتمية لذلك فشله فى انجاز أى عمل منها
وشعوره بالقلق والتوتر ..

ان هذه النقطة فى غاية الأهمية وإذا ما استطعت ان تتغلب عليها فستملك مفتاح
النجاح للتغلب على القلق ، لاتهمل فى أمر من الأمور ولكن ابدأ بأهم الأعمال وحاول
أن تنتهى منه تماماً ، ثم ابدأ فيما يليها من أعمال ، ولا ترهق ذهنك فى تناول أكثر من
عمل فى وقت واحد أبداً .

١٢ - تجنب الأرق :

من أهم أسباب القلق .. وأيضاً من أهم نتائجه .. الأرق ، ذلك لأن الإنسان الذى
يفشل فى النوم العميق لفترة طويلة ينتابه القلق والغیظ ، ويجب أن تعلم أن القلق
بسبب عدم النوم هو الذى يسبب لك الضيق فعندما يستعصى عليك النوم تماماً فلا
تحاول أن تحصل عليه عنوة بل يجب عليك أن تترك الفراش وتحاول القيام ببعض
النشاط مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون ، وذلك حتى تشعر بالرغبة الحقيقية فى
النوم ، ولاتظن ان الحصول على عدد معين من ساعات النوم هو أمر مقدس ، فأربع
ساعات من النوم العميق خير من ثمانى ساعات من النوم المتقطع ..

كما يمكنك الاسترخاء التام بمساعدة بعض الموسيقى الهادئة وطرده كل الأفكار

والمنغصات من ذهنك .

ومن أفضل الأشياء التى تساعدك فى التغلب على الأرق ممارسة الرياضة التى تؤدى إلى تحريك المرء لكل عضلات جسده مما يجعله يشعر بالتعب ويستغرق فى النوم على الفور .

وبعد أن ناقشنا بعض الاسباب عدداً من الوسائل الهامة التى تساعدك فى التغلب على القلق سوف نتقل إلى الناحية العملية وهى تقديم عدد من الاختبارات لتنمية قدراتك الذاتية وتساعدك فى امتلاك الوسائل الفعالة للتغلب على القلق .

اكتساب القدرة على التحليل :

ان تحليل أى مشكلة تواجهنا إلى عناصرها الأولية لهر الخطوة الأولى نحو حل هذه المشكلة مهما كانت صعبة معقدة ، وكيف نستطيع حل مشكلة معقدة مكونة من عدد من المشاكل المتداخلة دون ان نقوم بتحليلها إلى عناصرها والتعامل مع كل منها على حدة ؟

ومن أجل اكتساب القدرة على التحليل سوف نقدم لك هذا الاختبار الذى يساعدك كثيراً على معرفة مدى توافر هذه الميزة الهامة فى شخصيتك ، وإذا لم تكن لديك فعليك السعى إليها ...

١ - هل تميل إلى مناقشة الأسباب الحقيقية وراء تصرف المحيطين بك ، بل وتصرفاتك شخصياً ؟

٢ - هل يمكنك من الوهلة الأولى التوصل إلى العيوب غير الواضحة فيما يعرض عليك من سلع ؟

٣ - هل توجد لديك رغبة ملحة ودائمة لفك الأجهزة الكهربائية والالكترونية حتى تعرف كيف تعمل هذه الأشياء ؟

- ٤ - هل يقال عنك دائماً أنك تهتم بصغائر الأمور ؟
- ٥ - هل لديك القدرة على الانسحاب فى قمة الصراع العاطفى بينك وبين شريك (أو شريكة حياتك) ؟
- ٦ - هل تشعر دائماً بأنك فى حاجة إلى ان توضح الأسباب التى دفعتك إلى التصرف بهذه الطريقة أو تلك ؟
- ٧ - هل تتصرف دائماً على ضوء احساسك الأول ؟
- ٨ - هل تفضل الرسم البيانى لإيضاح وجهة نظرك عن الشرح النظرى ؟
- ٩ - هل تهتم فى الافلام السينمائية والمسرحيات بالديكورات وأزياء الممثلين ومظهرهم أكثر مما تهتم بالقصة والمضمون ؟
- ١٠ - عندما تواجهك مشكلة صعبة هل تقوم بتقسيمها إلى عدد من المشاكل الصغيرة ؟
- ١١ - هل أنت مقتنع انه يمكن عمل كل الألوان من خلال ثلاثة ألوان فقط ؟
- ١٢ - عندما تواجهك الازمات الصعبة أو المواقف المحرجة هل تعتقد ان بإمكانك الخروج منها باستخدام المنطق والحجة ؟
- ١٣ - من وجهة نظرك ان كل لوحة فنية يجب أن تعبر عن معنى واضح ؟
- ١٤ - هل تميل إلى الاشكال المربعة دائماً ؟
- ١٥ - فى فترة شبابك الأولى هل كانوا يقولون عنك انك تعشق الأدب ؟
- ١٦ - هل أنت من الذين يتعلمون الأشياء بالتدريج ؟
- ١٧ - عندما تقرأ إحدى الروايات فهل تهتم بالمضمون والحبكة القصصية أكثر مما تهتم بالجوال العام للقصة ؟
- ١٨ - هل تهتم بمعرفة أصل الكلمات ؟
- ١٩ - هل تعتقد ان كل القرارات التى يتم اتخاذها هى نتاج تفكير أولى غير

عميق ؟

٢ - من المعروف أنك انسان شديد الواقعية .. هل هذا صحيح ؟

٢١ - هل تعتقد ان البحث العلمى وتطوير العلوم أهم كثيراً من النهوض بالفن

والابداع والعلوم الاجتماعية والنفسية ؟

والآن لنمضى فى تحليل النتائج التى حصلت عليها .. ان ردك بالإيجاب على أى

سؤال من الأسئلة السابقة يدخلك فى إحدى المجموعات التالية :

تحليل النتائج :

١ - إذا كانت اجابتك تشتمل العديد من الاسئلة : ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ،

٢١ ، ١٣ :

فأنت فى هذه الحالة تملك القدرة على التحليل بالفعل ، وبإمكانك تقسيم كل مشكلة صعبة إلى مجموعة من العناصر المكونة لها ثم التعامل مع كل منها على حدة بفاعلية وكفاءة ، وتعد شخصيتك فى هذا الاختبار هى الشخصية التى ينبغى أن يحاول الآخرون الاقتداء بها ، فمن الواضح أنك شديد الاتزان ولا تعاني أعراض القلق والتوتر كما يعاني غيرك ، فهذه القدرة الرائعة على التحليل تمكنك من التغلب على مشاكلك النفسية والاجتماعية والمادية ، وهذا أهم نوع من المشاكل التى ينجم عنها القلق ، بل ان بعض الاختصاصيين يقدرون نسبة المصابين بالقلق لأسباب مادية بحوالى ٧٠ ٪ من إجمالى المصابين بالقلق عامة .

أنت انسان عملى للغاية فمقت الكلام المرسل وقيل إلى توضيح ماتقول عن طريق الرسم حتى تجسد الحقائق بوضوح وينبغى ان يكون لكل ماتراه وتفعله معنى واضح .

٢ - إذا اجبت بنعم على أكبر عدد من الأسئلة ١ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٤ :

انت تملك قدرة متوسطة على تحليل بعض المشاكل إلى عناصرها والتعامل معها ، ولكن يعيبك كثرة مناقشاتك وتشعب الطريق أمامك مما يفقدك القدرة على تركيز

جهودك ويقحمك فى مشاكل فرعية قد لايعنيك أمرها فى شىء ، ولاتخلو أبدا من بعض القلق الناتج عن ترددك وعدم وضوح اتجاهاتك أو وجهات نظرك .

ولأنك مندفع فانك تعاني بعض المشاكل مع الآخرين وتجلب على نفسك العديد من المتاعب النفسية ويعيبك انك لاتهتم بالجواهر قدر اهتمامك بالمظهر البراق حتى ولو كان أجوف المضمون ، ومن عيوبك أيضاً انك تعقد الأمور بدلاً من تبسيطها وتنظر إلى الأمور بعين الخيال وتبتعد كثيراً عن أرض الواقع .

٣ - إذا اجبت بنعم على أكبر عدد من الأسئلة التالية : ٢ . ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ٢٠ :

من الواضح انك لاتملك أى قدرة على تحليل المشاكل إلى عناصرها خاصة المشاكل المادية والاجتماعية ، قد تكون فنانا ناجحاً أو أديبا أو مفكراً ولكن القلق يعرف طريقه إليك جيداً نظراً لطبيعتك الحاملة ونفورك من النظام الدقيق .

ان استخدام ورقة وقلم فى حل أى مشكلة تثير قلقك لهو بالأمر الهين حقاً ، فقط عليك أن تحاول من الآن وأن تبدأ وسنرى إلى أى حد نجحت فى تحقيق ذلك .

من أجل تحقيق التوازن

من أهم أهداف العلاج السلوكى وكذلك الاختبارات النفسية المتعددة التى نقدمها هو الوصول إلى مرحلة تحقيق التوازن فى الشخصية ، وكما رأينا فى العديد من الاختبارات فإن التفوق فى احد القدرات لايعنى ان الانسان قد وصل إلى قمة النضج أو ابتعد عن المتاعب النفسية ، فالقدرة على التنظيم هى إحدى القدرات الهامة لدى الانسان ولكن عشق النظام والاهتمام به قد يثير القلق الشديد لدى الانسان ويجعله يعيش فى توتر دائم خشية الاخلال بالنظام ، وهكذا فإن تحقيق التوازن النفسى هو إحدى الأهداف الهامة للغاية والتى يجب أن نحاول السعى باخلاص إلى تحقيقها حتى لايطغى جانب على الآخر .

والتوازن هى كلمة شاملة جامعة تضم العديد من أنواع التوازن مثل التوازن النفسى والتوازن الاجتماعى والتوازن الجسدى والتوازن الاسرى ، ويضم كل من الأنواع السابقة العديد من أنواع التوازن الفرعية والتى سوف نتوقف عندها جميعا ، ونشير إلى أن هذا الاختبار من أهم الاختبارات التى يضمها الكتاب ، فمن خلاله يمكنك معرفة نواحى القصور فى توازنك فى كل النواحى ، والاخلال بالتوازن يؤدي مباشرة إلى المعاناة النفسية ، وبهمنافى هذا المجال الاهتمام بالقلق وعلاقته بالتوازن ، فمن أهم الأعراض النفسية التى يجنيها الانسان نتيجة الإخلال بالتوازن هو القلق النفسى والذى قد يتطور إلى قلق عصبى مدمر ، وأى نوع من أنواع هذا الأختلال يؤثر على حالة الاستقرار لدى الإنسان فمثلاً الإخلال فى التوازن الجسدى وزيادة الوزن بصورة عشوائية غير منتظمة تسبب حالة من القلق النفسى الشديد ، كما أن عدم الحصول على قدر معقول من النوم بشكل منتظم يثير العديد من الاضطرابات والتوتر لدى الشخص وهكذا .. ويرتبط القلق ارتباطاً وثيقاً ومتزامناً مع الإخلال فى حالة التوازن لدى الانسان ، بل ان بعض الكوابيس المفزعة التى يراها الإنسان وتثير خوفه وهلعه قد تكون ناتجة عن

اختلال التوازن الفكرى لديه وتعرضه لبعض الاهتزاز النفسى ، وكلما اقترب المرء من مرحلة التوازن كلما ابتعد عنه القلق ..

وقد تميز هذا الاختبار بوجود اربعة اختيارات للإجابة وذلك للحصول على إجابة أكثر دقة ، وسوف يستلزم منك ذلك بعض التفكير والدقة فى اختيار الإجابة ، حتى تعبر عن حقيقة توازنك .

وسوف يساعدك هذا الاختبار كثيراً على تطبيق الخطوات التى قدمناها على الصفحات السابقة للتخلص من القلق أو الحيلولة دون وصوله إلينا مثل ترويض عقولنا على أن نرضى بأسوأ النتائج ، فإن ذلك لن يتأتى إلا بمعرفة الإنسان بحقيقة قدراته ومدى امكانية السيطرة على أفكاره وتوجيهها الوجهة الصحيحة ، كما ان تطلع الإنسان دائماً إلى أهداف صعبة المنال هو من أوجه القصور الشديدة فى التفكير وغالباً ما ينتهى هذا النوع من التطلعات إلى الفشل والاحباط ..

أولاً: التوازن الجسدى

١ - من أجل معرفة قدرتك على تحقيق التوازن الجسدى عليك أن تقف على قدم واحدة والنظر إلى ساعتك .. هل استطعت ان تحتفظ بوضعك لمدة :
١ - ٣ ثانية .

ب - من ٢ إلى ٣ ثانية .

ج - أقل من ١ ثوان .

د - احتفظت به طويلاً .

٢ - ان حصول المرء على قدر من الراحة لهو من أهم العوامل التى تجنبه

المتعاب الجسدية والنفسية فهل تنام :

١ - نوماً متقطعاً غير منتظم ؟

- ب - بين ٦ ساعات و ٧ ساعات يومياً ؟
 ج - بين ٣ ساعات و ١١ ساعة وذلك حسب الأحوال ؟
 د - ٨ ساعات مستمرة يومياً ؟

٣ - عندما تقف فى شرفة مرتفعة ارتفاعاً كبيراً كأن تكون فى الدور العشرين مثلاً .. فما هو الشعور الغالب عليك ؟

- ا - الأمان وعدم الاكتراث .
 ب - قليل من الخوف والتوتر .
 ج - بالنفور والضيق .
 د - بأن الفراغ يجذبك إليه .

٤ - ان التوازن الجسدى هو من أهم أنواع التوازن وأكثرها إثارة للقلق ،
 فما هو وزنك دائماً ؟

- ا - ثابت لا يتغير .
 ب - يتغير تبعاً لكميات الغذاء التى تتناولها .
 ج - أنت تميل كثيراً إلى النحافة (أو السمنة) .
 د - ان وزننى عرضة دائماً للزيادة والنقصان .

٥ - وهذه المعادلة لتحديد التوازن عن طريق ارتباط طول الشخص بوزنه
 وحجم قبضة يده وذلك للوصول إلى الوزن المثالى ، وهذه المعادلة :

$$و = \frac{ط - ١٠٠ + ١٤}{٢}$$

و (ط) هي الطول ، (و) الوزن ، (ا) استدارة قبضة اليد
فمثلاً كان طولك ١٧ سم ، واستدارة قبضة يدك ١٦ سنتيمتراً ، فإن وزنك يجب
أن يكون

$$١٧. - ١٠. + ١٦ \times ٤ = \frac{٦٧}{٢} \text{ كيلو جرام}$$

والآن بعد أن طبقت هذه المعادلة على نفسك فهل الفرق بين وزنك الحقيقي ووزنك
النموذجي الذي حصلت عليه من المعادلة هو :

- ا - في حدود \pm كيلو جرام واحد
- ب - في حدود \pm ١. كيلو جرام
- ج - في حدود \pm ٥ كيلو جرام
- د - في حدود \pm ١٥ كيلو جرام

٦ - عندما تفكر في الطعام بصفة عامة ، ما هو الانطباع الذي يسيطر
عليك غالباً؟

- ا - أن تهفو نفسك إليه وتشعر بالرغبة الملحة فيه .
- ب - الشعور بالغشيان والاشمئزاز .
- ج - الشعور بالرضا والسرور إلى حد ما .
- د - شعور متضارب يتأرجح بين الرغبة الشديدة وبين الاشمئزاز .

٧ - كثير من الناس يعمدون إلى تناول بعض المشروبات أو المكيفات
حتى تهين لهم - حسب اعتقادهم - جواً من السرور.. فما رأيك في هذه

العادة؟

- أ - يمكننى قبول ذلك بدون تحفظات .
- ب - انها ليست سيئة إذا كان هناك تحفظ فى تناول هذه الأشياء .
- ج - بلا شك انها عادة سيئة للغاية ولايمكننى القبول بذلك .
- د - لأعتقد انه يضر الانسان الحصول على المتعة بدون حساب .

٨ - من أكثر الأشياء الضارة بالصحة والتي انتشرت فى العصر الحديث التدخين ، فهل أنت من المدخنين ، وكم سيجارة تدخن يومياً ؟

- أ - اقل من ١٥ سيجارة يومياً .
- ب - اننى أمقت التدخين ولاأحب رائحة الدخان .
- ج - إننى ادخن بلا حساب .
- د - ربما علبة كاملة وربما أكثر من ذلك .. وقد أتوقف عن التدخين لبعض الوقت .

٩ - هل تعتمد كثيراً على المنبهات كالشاي والقهوة لكى تساعدك على التركيز فى عملك و تنشيط عقلك ؟

- أ - كلا .. فاننى أرفض تماماً كل انواع المنبهات ولاأريد الوقوع فى حائلها .
- ب - قد أتناول فتجانا واحدا من القهوة أو اثنين على الأكثر يومياً .
- ج - اننى احتاج دائماً إلى الشاي والقهوة .
- د - اننى أتناول عدداً كبيراً من فناجين القهوة والشاي طوال اليوم .. فلا يمكننى العمل بدونها أبداً .

١- هل تتناول الأدوية والعقاقير الطبية بصفة دائمة وفي كل الظروف ؟

ا - كلا .. فانتى أتجنبها تماماً وأفضل التداوى بالاعشاب الطبيعية فهى أكثر فائدة .

ب - لاأتناولها إلا فى الحالات الخطيرة وذلك بشرط أن تكون بناء على مشورة الطبيب .

ج - نعم .. انتى اتناول العقاقير بصفة دائمة بل وأكثر من الآخرين .

د - نعم انتى اتناولها دائماً .

١١ - من أهم مقومات النشاط الذهنى والبدنى والمحافظة على الرشاقة والقوام الجميل ممارسة الانسان لبعض التمرينات الرياضية .. فهل تزاوُل هذه التمرينات؟

ا - للأسف .. لاأمارسها على الاطلاق .

ب - فى بعض الأحيان قد أمارسها وإذا حدث ذلك فإنه يكون بصورة مكثفة .

ج - امارسها بصورة منتظمة كل يوم لمدة حوالى ١٠ دقائق صباحاً .

د - فى بعض الأحيان .

١٢ - هل تأوى إلى فراشك :

ا - فى نفس الموعد بصفة دائمة كل ليلة ؟

ب - حسب مزاجك واستعدادك للنوم ؟

ج - فى وقت متأخر للغاية لانك تعاني من صعوبة النوم ؟

د - لاتنام فى نفس الوقت كل ليلة ؟

١٣ - الشخص الرياضى هو الذى يمارس لعبة رياضية بصفة منتظمة ..
فهل يمكن ان تعتبر شخصا رياضيا وفقاً لهذا التعريف ؟

- ا - نعم .. فانتى امارس لعبة رياضية بصفة دائمة .
- ب - انتى قد امارس لعبة فى أيام العطلات فقط .
- ج - كلا ، لأميل أبدأ إلى أى نوع من انواع الرياضة .
- د - لقد مارست عدداً من الرياضات ثم تركتها تباعاً .

١٤ - من الناحية الصحية بصفة عامة .. هل انت :

- ا - تتمتع بصحة قوية دائماً ؟
- ب - دائماً مريض متوعلك ؟
- ج - صحتك عادية قد تشعر بالمرض والانحراف فى بعض الأحيان فقط ؟
- د - مريض حقيقى ؟

١٥ - ان الاستقرار فى الناحية الجنسية ينعكس بصورة مباشرة على
مزاج الفرد وابتعاده عن العديد من ألوان الكبت والمعاناة النفسية .. فهل
حياتك الجنسية :

- ا - تسير على مايرام ولا تعاني من أية مشاكل ؟
- ب - متقلبة ؟
- ج - غير مستقرة ؟
- د - لأريد الإجابة عن هذا السؤال ؟

ثانياً التوازن النفسى :

١٦ - هل بإمكانك ان تفرض على نفسك اتباع نظام معين أو القيام

بمجهود معين؟

ا - نعم .. فأنا شديد الإيمان بالنظام .

ب - نعم ، ولكن إذا كان ذلك النظام أو المجهود ضرورياً .

ج - كلا .. فأنتى أمقت كل انواع النظام والقيود والارهاق .

د - فى بعض الأحيان .

١٧ - عندما تكون بصدد اتخاذ قرار هام ماذا تفعل ؟

ا - غالباً ما أنفذ فكرة تطرأ على ذهنى .. فهى غالباً الأصوب .

ب - أقضى وقتاً طويلاً فى الموازنة بين مزايا وعيوب كل البدائل أمامى .

ج - يمكننى اتخاذ القرار دون صعوبة كبيرة .

د - من أصعب الأشياء التى تواجهنى هى اتخاذ قرارات هامة .. وغالباً ما أفضل

فى هذه المهمة .

١٨ - من أكثر الأشياء التى تثير أعصاب الكثيرين وتخرجهم عن

شعورهم الضوضاء .. فما شعورك غالباً نحو الضوضاء ؟

ا - لا أكثرث بها على الإطلاق .. ولا تمثل أية مشاكل بالنسبة لى .

ب - اننى انزعج بشدة ولا أستطيع التركيز فى عملى إذا كانت هناك ضوضاء .

ج - اننى اشعر بالحاجة الدائمة إلى وجود الضجيج من حولى .

د - لقد اعتدت مرغماً على تحمل الضجيج ولكنى أستطيع تأدية عملى بصورة

أفضل فى جو من الهدوء .

١٩ - بصفة عامة ما هو الاحساس الذى يسيطر عليك دائماً ؟

- ١ - الانهاك الشديد وعدم القدرة على الإنجاز .
ب - الانفعال الدائم والثورة .. والرغبة فى تحطيم كل ماحولى .
ج - الهدوء والسكينة .
د - ان احساسى يرتبط بما أمر به من ظروف وأحداث .

٢ - من أكثر الأشياء التى تبعث على قلق الانسان الاحساس بالندم .
فهل تترك هذا الاحساس يتسلل إلى نفسك ؟

- ١ - كلا .. فماذا يجدى الندم .
ب - نعم .. للأسف أنا أعيش دائماً فى آلام الماضى ولايمكننى نسيانها بسهولة .
ج - نعم .. ولكن ذلك يقتصر على الأشياء أو الأحداث الهامة جداً .
د - نعم .. اننى أجد نفسى مرغماً على الندم دائماً .

٢١ - إذا ماواجهك أحد بقوة واحتد عليك أو استفذك بصورة غير لائقة .. فماذا يكون رد فعلك ؟

- ١ - يمكننى الاحتفاظ برياطة جأشى مهما حدث من استفزاز .
ب - لايمكننى احتمال ذلك وانفجر غيظاً .
ج - أحاول بكل جهدى أن احتفظ بالهدوء وأن أحكم عقلى .
د - يصيبنى الشلل ولاأعرف كيف أواجه الموقف .

٢٢ - هل تسير حياتك دائماً على نفس الوتيرة أم ان هناك بعض التغيرات فيها ؟

- ١ - نعم .. تسير حياتى على وتيرة واحدة دائماً .

- ب - كلا .. فهناك دائماً التقلبات والتغيرات .
ح - ان ذلك يتوقف على الظروف التى أمر بها .
د - دائماً ماتكون هناك فترات للنشاط الكثيف تعقبها فترات من الكسل والخمول.

٢٣ - قبل أن تدخل أحد الامتحانات أو تتخذ خطوة هامة يتوقف عليها مصيرك .. ماهو الشعور الذى يغلب عليك ؟

- ا - القلق الشديد والتوتر والانزعاج .
ب - اللامبالاة الشديدة .
ح - التأهب والتحفز للنضال .
د - الهدوء واعتدال المزاج والاستعداد الطبيعى للمواجهة .

٢٤ - بعض الناس لديهم القدرة على المجاز عدة أشياء فى وقت واحد ، فهل لديك هذه القدرة ؟

- ا - نعم .. اننى أشعر بالسعادة والإثارة عندما أفعل ذلك .
ب - نعم .. ولكننى لأحبذ ذلك .
ح - كلا .. فلايمكننى القيام إلا بعمل واحد فى نفس اللحظة .
د - إذا حاولت ذلك فإننى قد أتعب وقد أزدى كل الأعمال بطريقة رديئة جداً .

٢٥ - هل يمكنك النوم بسهولة وبمجرد أن تضع رأسك على الوسادة ، أم ان الأمر يستلزم منك بعض الوقت والجهد ؟

- ا - اننى بمجرد أن أدلف إلى الفراش أنام على الفور .

ب - تمر ساعات طويلة وأنا اتقلب فى فراشى مسهداً ، وقد اضطر لتناول بعض الحبوب المنومة ..

ج - ان ذلك يتوقف على ماإذا كنت متعباً أم لا ، وعلى ماتناولته من طعام أو شراب قبل النوم .

د - لا بد لى من القراءة قبل النوم .

٢٦ - الذين يحبون الحياة قليلاً ما يعانون القلق والمتاعب النفسية ..

فهل أنت من هؤلاء الذين يحبون الحياة ؟

ا - نعم .. انتى أحاول أن اعيش كل لحظة فى حياتى كما ينبغى .

ب - إنتى لأجد مايشدنى إلى الحياة .

ج - لأشعر بقيمة الحياة إلا عندما أعقد مقارنة بما حصلت عليه وماحصل عليه الأقل حظاً منى .

د - فى بعض الأحيان أشعر بحب الحياة وفى أحيان أخرى أمقتها .

٢٧ - فى الأسئلة السابقة طرقنا بعض النقاط التى تمثل بعض الحساسية

لديك .. فهل شعرت ببعض القلق من هذه الأسئلة ؟

ا - إلى حد ما .

ب - كلا على الإطلاق .

ج - نعم .

د - فى بعض الأسئلة فقط .

٢٨ - هل تعتقد بأنك شخص متوازن نفسياً ؟

ا - نعم .

ب - كلا .

ح - لأعرف على وجه التحديد .

د - اننى غير متوازن على الاطلاق .

٢٩ - وهل تعتقد ان رأى الذين يتعاملون معك أو المقربين إليك يتفق مع رأيك فى هذا الصدد ؟

ا - أعتقد ذلك .

ب - تقريباً .

ح - لأعرف رأيهم .. ولا يهمنى أن أعرف .

د - اعتقد ان الآخرين يضمنون لى الكره والحقد .

ثالثاً : التوازن الاجتماعى

٣٠ - هل تعد وجودك وسط عائلتك بعد الانتهاء من عملك هو من

دواعى سرورك ؟

ا - نعم .

ب - يتوقف ذلك على الظروف .

ح - كلا .. أننى أميل إلى أن أبقى وحدى .

د - اننى أبذل جهداً كبيراً حتى أستطيع البقاء وسط الناس .

٣١ - بافتراض انك متزوج ، فمن الذى يتخذ القرارات المالية .. أنت أم

زوجتك ؟

١ - أنا .

ب - نحرص على اتخاذها سوياً .

ج - لا يمكننا أن نتوصل إلى أى قرار .

د - ينتهى الأمر غالباً بأن يفرض أحدها رأيه على الآخر .

٣٢ - من أهم اسباب القلق والاكتئاب والفشل فى الحياة بصفة عامة
عدم شعور المرء بالتقدير وسط أسرته .. فهل تشعر بأنك لست محل تقدير
أسرتك ؟

١ - أشعر بذلك فى بعض الأحيان .

ب - كلا .. على الإطلاق .

ج - أشعر بذلك غالباً .

د - لا يوجد فى أسرتى أحد يفهمنى أبداً .

٣٣ - بصرف النظر عن كونك متزوجاً أم غير متزوج .. فهل تروق لك
فكرة الزواج فى حد ذاتها أم أنك لست من أنصار هذه الفكرة ؟

١ - لاشك فى جدوى الزواج ، فالحياة بدونه مستحيلة .

ب - اننى ضد هذه الفكرة على طول الخط .

ج - يتوقف ذلك على طبيعة كل حالة .

د - أزيد الزواج عندما يكون على أسس طيبة .

٣٤ - هل تحرص على ملاعبة أولادك دائماً ؟

١ - أنتى أحب ذلك ، ولكن المشكلة فى ضيق الوقت .

ب - نعم ، ويمكننى ايجاد الوقت اللازم حتى أحقق لهم بعض التوازن ..

- ج - لأستطيع تحمل شقاوة الأولاد ومطالبهم المرهقة إلا لوقت قليل .
د - لأستطيع تحمل الإرهاق الذى يلحقنى من جراء اللعب معهم .

٣٥ - من الناس من لا يقبل أن يكون فى الصفوف الخلفية من المجتمع ولا يقبل سوى بمكان الصدارة ، ومنهم من يحرص على البقاء فى الظل بعيداً عن الأضواء .. فما هو موقفك ؟

- أ - اننى حريص دائماً على أن أكون فى المقدمة .
ب - أحب الابتعاد عن الأضواء وألزم الصمت دائماً .
ج - أشارك فى الأنشطة الاجتماعية وأشعر بسعادة كبيرة بذلك .
د - إذا لم أجد من يثير اهتمامى ويشاركنى مشاعرى انسحب بدون تردد .

٣٦ - عندما تتعرض للوحدة لفترة قصيرة ، فهل تتحملها ؟

- أ - نعم ، يمكننى أن أتحملها بصورة حسنة .
ب - اننى أشعر بالضيق الشديد .
ج - اننى أعشق الوحدة بصورة دائمة .
د - لأستطيع أن أتحمل الوحدة مطلقاً ولو للحظات قلائل .

٣٧ - دائماً ما يكون المرء عرضة لمقابلة أشخاص لأول مرة فى محيط العمل أو فى المناسبات الاجتماعية فما هو موقفك غالباً تجاه الأشخاص المجهولين لديك ؟

- أ - اننى أحب الناس كثيراً ويسعدنى ويشيرنى أن أكتسب كل يوم المزيد من

المعارف والصدقات .

ب - يختلف الموقف باختلاف نوعيات هؤلاء الأشخاص .

ج - انتى اشعر تجاههم غالباً باللامبالاة .. فما أشد ما أضيّق بهم .

د - انتى أشعر بعدم الراحة وإلى الانزعاج عند وجود أشخاص لا أعرفهم ولم أشاهدهم من قبل .

٣٨ - من أهم العوامل التى تساعد المرء على الوصول إلى مرحلة التوازن والاستقرار هو شعوره بالرضا عن عمله .. فهل لديك هذا الشعور ؟

ا - انتى أشعر بالرضا عن عملى إلى حد ما ..

ب - نعم أشعر بالرضا التام عن عملى .

ج - للأسف .. انتى لا أشعر تجاه عملى إلا بالضيق والملل .

د - نعم .. وذلك إذا عقدت مقارنة بينه وبين الأعمال الأخرى .

٣٩ - هل يمكنك تقدير عدد الساعات التى تعملها فى اليوم ؟

ا - حوالى ٨ ساعات تقريباً .

ب - انتى دائماً أعمل بلا توقف حتى أشعر بالتعب ، وذلك هو الشئ الوحيد

الذى يوقفنى عن العمل .

ج - انتى أعمل كثيراً ولعدد كبير من الساعات .

د - لا أعتقد أنتى أعمل عدداً كبير من الساعات .

٤ - من أهم حاجات الانسان التى يحصل إليها عن طريق العمل هو

المال .. فهل ما تحصل عليه من أجر عن طريق عملك يرضيك ؟ وهل تستحق هذا الأجر ؟

ا - نعم .. واعتقد انه أجرى المستحق .

ب - كلا .. ان أجرى يعتبر منخفضاً إلى حد بعيد .

ج - انه أجر معقول على كل حال .

د - انه أكبر من درجة كفاءتى فى العمل .

**٤١ - مارأيك فى فكرة خيالية مؤداها أن ينخفض عدد أيام العمل
الاسبوعية ليصبح ثلاثة أيام فقط ؟**

ا - اننى أرفض هذه الفكرة التى ستؤدى إلى وجود المزيد من أوقات الفراغ لدى .

ب - إذا حدث ذلك فلدى الكثير الذى أفعله .

ج - ربما شعرت فى بداية تطبيق هذا النظام بالفراغ وعدم الاستقرار ولكننى سوف
أتأقلم بعد ذلك .

د - ان العمل لمدة ثلاثة أيام يعتبر كثيراً .

**٤٢ - ان الاسترخاء فن فى حد ذاته وهو وسيلة رائعة ليخلصك من
التعب والارهاق والتوتر اثناء ساعات العمل .. فهل تعرف كيف تسترخى ؟**

ا - كلا .. لا أستطيع ان استرخى إلا فى حالات نادرة .

ب - نعم .. يمكننى ذلك .

ج - كلا .. لا يمكننى ذلك على الإطلاق .

د - اننى أستطيع البقاء بلا أى عمل لفترات طويلة .. ولكننى لا أعرف الاسترخاء
أثناء العمل .

٤٣ - هل يمكن تقدير متوسط عدد الكتب التى تقرأها كل سنة ؟

ا - حوالى ١٠ إلى ١٥ كتاباً ولكنها كتب هامة .

ب - للأسف ليس لدى أى وقت للقراءة .

ج - اننى أقرأ كل مايقع بين يدي .

د - أقرأ كل عام حوالى ٢٠ كتابا تقريبا .

٤٤ - هل انت معتاد على الخروج من المنزل مساء ؟

ا - كلا .. على الاطلاق .

ب - نعم كل اسبوع حوالى مرة أو مرتين .

ج - اننى لاأكاد أدع يوماً لأخرج فيه .

د - إذا ما تهيأت لى الفرصة للخروج فقط .

٤٥ - من أهم الوسائل التى تنمى قدرات الانسان وترفع كفاءته وتشغل

أوقات فراغه هى الهوايات .. فهل تهتم بشيء سوى عملك ؟

ا - نعم .. ولكننى لأهتم بشيء واحد فقط .. بل أهتم بأشياء تتغير باستمرار .

ب - نعم .. بالتأكيد .

ج - كلا .. فلاأهتم إلا بعملى .

د - لايمكننى الحياة بدون هوايات .

٤٦ - هل يمكنك ان تحدد متوسط السهرات التى تقضيها كل اسبوع

أمام شاشة التلفزيون ؟

ا - حوالى مرتين أو ثلاثة .

ب - أنا لاأسهر مطلقاً أمام التلفزيون .

ج - لاأسهر إلا إذا كانت هناك مادة شيقة وجذابة .

د - انتى أسهر كل ليلة تقريباً أمام التلفزيون .

٤٧ - هل تحرص دائماً على المحاضرات العامة أو الحفلات الموسيقية أو تزور المعارض الفنية ؟

ا - نعم .. فلا يسعنى الحياة بدون هذه الأنشطة .

ب - كلا .. فلدى فى منزلى كل ما أريد مشاهدته .

ج - يمكننى حضور هذه المناسبات شريطة أن تكون شيقة .

د - ان على دائماً أن أحضر هذه المناسبات .

٤٨ - هل تحرص دائماً على ممارسة نوع من الرياضات الجماعية ؟

ا - انتى أعشق الرياضات الجماعية كثيراً وأحب ممارستها دائماً .

ب - ان الرياضات الجماعية وسيلة رائعة للارتباط بالآخرين .

ج - كلا ..

د - انتى لأحب الرياضات الجماعية أو العمل فى ظل المجموعات .

٤٩ - هل تستغل عطلات نهاية الأسبوع فى البقاء خارج منزلك ؟

ا - ان عطلة نهاية الاسبوع شىء ضرورى جداً .. وهى وسيلة جيدة للهروب .

ب - انتى لا أكره هذه العطلات .. ولكننى لا استمتع بها وليست لدى الامكانيات

لاستغلالها جيداً .

ج - ان كثرة عملى لا تترك لى الفرصة للتفكير فى هذه العطلات .

د - انتى أكره عطلة نهاية الاسبوع .

٥ - وهل تحقق لك عطلات نهاية الاسبوع فائدة هامة ؟

- ا - كلا .. فإننى أكون فى منزلى فى أحسن حال ولا حاجة بى إلى العطلات .
- ب - نعم .. فما معنى حياتى بدون هذه العطلات التى تجعلنى أتحمّل ضغط العمل .
- ج - ما أحلى العطلات .. ولكن ليس فى كل وقت .
- د - إذا ما حاولت أن أستغل إحدى العطلات فى الخروج مثلاً أشعر بعد ذلك بالندم.

٥١ - ما هو موقفك بصفة عامة تجاه الآخرين ؟

- ا - دائماً قلق من ناحيتهم .
- ب - اننى دائماً أسيطر عليهم وأشعر بقوتى إزاءهم .
- ج - ان الاتصال بالآخرين يسعدنى ويمدنى بالخبرة والمتعة .
- د - اننى أشعر بأن الآخرين يضيقون على حياتى .

والآن هيا إلى جدول النتائج

جدول النتائج

المجموعة				رقم السؤال	المجموعة				رقم السؤال
٤	٣	٢	١		٤	٣	٢	١	
									أولا التوازن الجسدى
د	ب	ح	ا	١٤	ح	ب	ا	د	١
ح	د	ب	ا	١٥	ا	ح	ب	د	٢
				مجموع البند أولا	د	ح	ب	ا	٣
				ثانيا التوازن النفسى	ح	د	ب	ا	٤
ح	د	ب	ا	١٦	د	ح	ب	ا	٥
د	ا	ب	ح	١٧	د	ب	ا	ح	٦
ب	ح	د	ا	١٨	د	ا	ح	ب	٧
ا	ب	د	ح	١٩	د	ح	ا	ب	٨
ح	د	ا	ب	٢٠	د	ح	ا	ب	٩
د	ب	ح	ا	٢١	د	ا	ح	ب	١٠
ب	د	ا	ح	٢٢	ب	ا	د	ح	١١
ا	ب	ح	د	٢٣	د	ح	ب	ا	١٢
ح	د	ب	ا	٢٤	ح	د	ب	ا	١٣
ب	د	ا	ح	٢٥					

تابع جدول النتائج

المجموعة				رقم السؤال	المجموعة				رقم السؤال
٤	٣	٢	١		٤	٣	٢	١	
د	ب	ح	ا	٤٠	ب	د	ح	ا	٢٦
د	ا	ح	ب	٤١	ح	د	ا	ب	٢٧
ح	ا	د	ب	٤٢	د	ب	ح	ا	٢٨
ب	ح	د	ا	٤٣	د	ح	ب	ا	٢٩
ا	ح	د	ب	٤٤	مجموعة البند ثانياً ثالثاً التوازن الاجتماعى				
ح	د	ا	ب	٤٥					
ب	د	ح	ا	٤٦					
د	ب	ح	ا	٤٧					
د	ح	ب	ا	٤٨	ح	د	ب	ا	٣٠
د	ح	ب	ا	٤٩	ح	د	ا	ب	٣١
د	ح	ب	ا	٥٠	د	ح	ا	ب	٣٢
ا	ب	د	ح	٥١	ب	ح	ا	ا	٣٣
مجموع البند ثالثاً المجموع النهائى					د	ح	ا	ب	٣٤
					ب	ا	د	ح	٣٥
					د	ح	ب	ا	٣٦
					ح	د	ب	ا	٣٧
					ح	ا	د	ب	٣٨
					د	ب	ح	ا	٣٩

تحليل النتائج

من واقع النتائج التى حصلت عليها فى الاختبار السابق هيا بنا إلى تحليل النتائج لمعرفة مدى توازن شخصيتك وعلاقة ذلك بالقلق ..

المجموعة الأولى:

إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الأول :

انت فى هذه الحالة تعد نموذجاً للانسان المتوازن تماماً من جميع الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية فلديك القدرة على التحكم فى جسدك ، ولاتعانى من الأرق أو صعوبة النوم ، يخيم على حياتك الهدوء ، وتعرف جيداً كيف تطبق النظام على حياتك وفى محيط عملك ، ورغم ذلك فلديك قدرة جيدة على التعامل مع أى اضطراب أو اصلاح أى خلل يحدث من حولك ، وهذه ميزة رائعة تجنبك القلق ، فطبيعتك العملية تمنع القلق عنك ولاترك لك مشاغلك وهواباتك المثمرة أى وقت للقلق .
ان قدرتك الواضحة على اتخاذ أصعب القرارات دون ارهاق كبير أو مجهود ضائع تجعلك تفوق الآخرين وتؤهلك لتبوء مركز الصدارة الذى تستحقه بالفعل ، كما انك انسان اجتماعى لاتخشى الوجود وسط الآخرين بل ان ذلك يحقق لك المزيد من السعادة ويساعدك على مد جسور الصداقة والتعاون مع المزيد من الأشخاص .. وربما كان المدخل الوحيد للقلق لديك هو تطلعك الدائم إلى النجاح واعتلاء القمة .

المجموعة الثانية:

وهى التى تقع معظم اجاباتها داخل العمود الثانى :

انت فى هذه الحالة أيضاً على درجة طيبة من التوازن الشامل وان كان ذلك بدرجة أقل من المجموعة الأولى فلست متفوقاً إلى حد كبير ولكنك لاتعانى الفشل أو الوحدة أو الاكتئاب .. لديك قدرات طيبة للغاية وارادتك قوية بما فيه الكفاية للوصول إلى

المستوى الذى تحلم به .

أما عن القلق فلديك نسبة من القلق ترجع إلى بعض عيوب شخصيتك كالتردد وعدم القدرة على التحكم فى نفسك أحياناً ، فلا تترك نفسك تنساق مع تيار القلق ، ولا تحاول أن تحمل همومك معك إلى الفراش حتى لا تنحدر وتصبح مثل الفئران التالية ، ومن أبرز عيوبك عدم تحقيق الانسجام الاجتماعى بدرجة طيبة ، عليك أن تحاول التغلب على التردد وطبيعتك المتقلبة فى أحيان كثيرة فإن ذلك كفيل بالقضاء على القلق الذى ينتابك فى بعض الأحيان .

المجموعة الثالثة:

حيث تقع معظم اجاباتها فى العمود الثالث :

ان نسبة التوازن لديك بصفة عامة هى أقل من المتوسط ، وهو مؤشر غير طيب على كل المستويات الجسدية والنفسية والاجتماعية .: لأنك قليل أكثر إلى الفشل والانحدار إلى الفئة الأخيرة .. فمن الواضح ان قدراتك الجسدية فى حاجة ماسة إلى العناية بها ، كما ان وزنك غير مستقر ولا يمكنك السيطرة على شهواتك وعلى طعامك ، انك لا تتفهم ولا تهرب أمام الأخطار ولكنك لا تواجهها كما ينبغى ولا تعرف كيف تحسم الأمور بل تترك كل شىء معلقاً لفترة طويلة دون أن تحاول التصرف بإيجابية ..

أما عن القلق فمن المؤكد انك من الذين يعانون منه بشدة .. وذلك نتيجة لما تتسم به من تردد وافتقار إلى الثقة بالنفس إلى حد بعيد ، ومن أكثر ما يعيبك أيضاً ميلك الدائم إلى الوحدة وخجلك ونفورك من البقاء وسط الآخرين ، وكذلك ضيقك من الأشخاص الغرباء الذين لا تربطك بهم صلة ما .

ان هناك العديد من العيوب فى شخصيتك وفى أسلوب حياتك وفى طريقة تفكيرك .. وقد ادركت الآن الكثير منها فعليك العمل بجدية على التغلب عليها حتى يختفى هذا القلق الذى ينهش قلبك دائماً ويحرمك النوم الهادى ، أو الاستقرار .

المجموعة الرابعة:

وهى التى تقع معظم اجاباتها داخل العمود الرابع :

من المؤكد انك شخص عديم التوازن تماماً وانك تعاني الكثير من ألوان المعاناة النفسية والجسدية ، ان شعور القلق لديك هو شعور مدمر وقد يسبب لك المزيد من المعاناة .. انك ترى العالم بمنظار قاتم كئيب للغاية ، ولايوجد مايسعدك أو يدخل البهجة إلى قلبك .. ميلك الشديد إلى العزلة ونفورك المزعج من الآخرين وعدم البوح بما فى داخلك لأحد .. كل هذا يزيد معاناتك ويدخلك فى دوامة القلق والتوتر والفشل .

وبداية يجب ان يكون هدفك واضحاً تماماً وأن تحاول أن تجمع كل جهدك لتحقيق هذا الهدف ، كما أن عدم وجود هدف واضح تسعى إليه يسبب لك حالة من عدم الاستقرار الدائم تجعلك تفقد جهدك هباءً ولاتشعر بلذة العمل والانجاز .. ومن نتائج ذلك انك تعاني الأرق الشديد .. والأرق هو أحد الاسباب التى تؤدي إلى القلق كما انها من نتائجها أيضاً .. وهكذا تجد نفسك تدور فى دائرة مغلقة من المعاناة ، ذلك بالإضافة إلى فشلك الاجتماعى وابتعاد الآخرين عنك بسبب موقفك منهم .. فما من أحد لديه الاستعداد للاقتراب من انسان متجهم على الدوام ، لايعرف كيف يجامل الآخرين أو يرد مجاملاتهم .

ان تحقيق التوازن هو من أهم الأهداف التى يجب ان يسعى الانسان إليها بشتى الطرق ، ومن المؤكد ان الشخص الذى يعاني من اختلال التوازن الجسدى أو الاجتماعى سوف يعاني من اختلال التوازن النفسى ، فهذه نتيجة حتمية ، ومن خلال الاختبار السابق الذى جاء مفصلاً ودقيقاً للغاية يمكنك أن تحدد تماماً درجة توازنك وماينقصك ، مع ملاحظة انك قد تحقق التوازن الجسدى إلى درجة عالية ولكن الاختلال يكون فى التوازن الاجتماعى ، وقد يرجع ذلك مثلاً إلى خجلك أو الى أعصابك الشائنة دوماً ..

التصرف بفاعلية

من أهم الاسباب التي تؤدي الى القلق والى غيره من ألوان المعاناة النفسية عدم قدرة الانسان على التصرف بفاعلية ، وتردده طويلاً في اتخاذ القرارات خاصة في المواقف التي لا تحتل مثل هذا التردد بل تحتاج إلى حسم وسرعة وحسن تصرف .. ان الحياة زاخرة بالمفاجآت غير المتوقعة وملينة بالمواقف الصعبة والاختبارات العسيرة التي لا بد من أن يتعرض لها كل شخص ، ولا يمكن ان نتجنب كل ذلك إلا بالعزلة التامة عن المجتمع وفي هذا تجسيد لمعنى الفشل ، ولذلك فلا بد ان نكتسب القدرة على التصرف بفاعلية والاستعداد الدائم لمواجهة كل المواقف الطارئة حتى لانسقط ضحية للقلق والخوف والفشل ..

١ - من المؤكد تعرضت لموقف يتطلب أن تتخذ قراراً هاماً وحاسماً :
فهل تمكنت من اتخاذ هذا القرار بسهولة ؟

- ا - نعم .. ويمكنني عادة اتخاذ مثل هذه القرارات بكل سهولة .
- ب - اننى أفضل دائماً عدم اتخاذ هذه القرارات دون الاستعانة بمشورة الآخرين .
- ج - كم أنفر من اتخاذ القرارات الهامة واحاول الابتعاد عنها أو تركها للآخرين ..

٢ - عندما تواجهك أزمة طارئة أو موقف يتطلب القيام بتصرف سريع حتى لا يحدث ما لا تحمد عقباه فماذا تفعل عادة ؟

- ا - أشعر بالارهاق والتعب إلى حد ما .
- ب - أستطيع مواجهة أصعب المواقف برباطة جأش وأتخذ القرار بسرعة .
- ج - أمكث بعض الوقت لدراسة الأمر دراسة جيدة .

٣ - فى بعض الأحيان قد يجد الانسان نفسه ملزماً بحل إحدى المشكلات الصعبة المتعددة الأطراف فماذا تفعل إذا واجهتك مشكلة من هذا النوع؟

- ا - لأحب المشاكل المعقدة .. ولأستطيع التصرف كما ينبغى فى مواجهتها .
- ب - أستطيع حل المشكلة .. وأشعر بأن هذا واجب على تأديته وحسب .
- ج - أشعر بالسعادة عند الاضطلاع بهذا النوع من المشاكل والراحة الشديدة عند حلها .

٤ - ماذا تفضل فى حياتك العادية .. الهدوء والروتين الثابت الذى لا يتغير أم تفضل التغير الدائم والأشياء غير المتوقعة ؟

- ا - أحب ان تكون حياتى هى مزيجاً بين الاثنين معاً .
- ب - اننى أحب أن تكون حياتى هادئة مستقرة .
- ج - ما أروع ألا تسير الحياة على وتيرة واحدة وأن يكون بها المفاجآت دائماً .

٥ - هل أنت من الذين يتميزون بحب التسلط على الآخرين وبإمكانية فرض سلطتك عليهم ؟

- ا - اعتقد ذلك .
- ب - فى بعض الأحيان .
- ج - لأعتقد ذلك .. فليست لدى أى ميل لفرض سلطتى على أحد .

٦ - عندما تضطلع بعمل تحبه فما هو شعورك غالباً .. هل تشعر خلاله بالقلق والتوتر أم تشعر بالسعادة والانطلاق ؟

- ا - اننى أشعر بالسعادة الفامرة وراحة كبيرة .
- ب - حقاً اننى أشعر بالقلق والتوتر خشية ألا أؤدى عملى كما أحب .
- ج - اننى أستطيع القيام بعملى بدقة كبيرة ونشاط .

٧ - عندما يكون عليك أن تنجز عملاً محدداً وروتينياً .. فهل تستطيع انجازه بسهولة وبدون أن تشعر بالضيق أم تجد صعوبة فى انجازه ؟

- ا - اننى أجد صعوبة كبيرة فى انجازه ..
- ب - اننى عادة أنجز مثل هذه الأعمال لأن على انجازها .
- ج - اننى أنجزه بكفاءة غالباً وأجد متعة كبيرة فى ذلك .

٨ - فى كثير من الأحيان قد يكون عليك أن تعمل وسط فريق ، فهل تجد فى هذا النوع من العمل الراحة والسعادة أم العكس ؟

- ا - العمل مع فريق .. انها معاناة كبيرة تجعلنى فى غاية الضيق .
- ب - اننى لأشعر بالراحة إلا إذا كانت علاقاتى مع أعضاء فريق العمل طيبة قوية .
- ج - اننى أجد فى ذلك بعض الصعوبات .

٩ - من هو فى رأيك الرجل النشط ؟

- ا - الرجل النشط هو الذى يتميز بقدرته على التماسك ورباطة الجأش فى أحلك الأزمات .

ب - انه هو الرجل الذى يكون قادراً على أن يتصرف بطريقة فعالة ومؤثرة فى أدق المواقف .

ح - انه الرجل الذى يتميز بالنشاط والحيوية .

١ - إذا كنت مستغرقاً فى عمل هام يستلزم قدراً كبيراً من التركيز ،
ثم حدث ما قطع أفكارك فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - اننى أشعر حينئذ بالضيق الشديد والتوتر ويكون من الصعب أن أعاد العمل
بنفس الهمة والنشاط .

ب - أحاول التعامل مع الأمر بهدوء ، وقد أستغرق بعض الوقت حتى أعاد
العمل .

ح - أعمل على تخطى هذه العقبة وأواصل العمل بنشاط .

والآن وبعد أن انتهيت من الإجابة على الأسئلة السابقة عليك برصد اجاباتك في
الجدول التالي :

المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١	
١ - - - - -	ج. ١ ج. ٢ - - - - -	- ج. ١ ج. ٢ - - - - -	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

وبعد ان رصدت اجاباتك على الجدول السابق عليك أن تجمع ما حصلت عليه فى كل عمود لتعرف أين توجد أكثر الاجابات :

المجموعة الأولى : إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود رقم (١) :

انت هنا الشخص المثالى بالنسبة لهذه الخاصية الهامة وهى القدرة على التصرف بفعالة ، وامكانية التأثير فى الأحداث وفى الآخرين وفقاً لأهدافك ورغبتك ، ان المهام الصعبة والعقبات الشديدة والمسئوليات الجسيمة كل ذلك يجعلك تشعر بالنشاط والحيوية ويدفعك الى بذل كل ما فى وسعك من جهد ، ويظهر مواهبك بوضوح ، أما إذا لم تجد الظروف المناسبة للانطلاق فإنك لا تحقق أى انجاز ، ولا تظهر براعتك إذا ما اضطلعت ببعض الأعمال الروتينية العادية ، أو إذا لم تتحمل بمسئوليات مناسبة .

ان طريقتك الرائعة فى مقابلة المصاعب والأحداث الطارئة تجنبك كثيراً من ألوان المعاناة والقلق ، كما ان رغبتك الدائمة فى التعامل مع الأشياء غير المتوقعة تكسبك حصانة من التوتر والخوف من المجهول ، ولكن يعيبك دوماً انك تحب أن تؤدى كل عمل بنفسك ولا تحب ان يشاركك الآخرون فى عملك ، فالطريقة الوحيدة من وجهة نظرك للتعامل مع الآخرين هى أن تفرض سيطرتك عليهم ، وهذا بالطبع يخلق لك مشاكل كبيرة ويجعل الآخرين ينفرون منك .

فعليك ان تهتم بهذه الناحية حتى تكتمل فعاليتك ، أما من ناحية القلق فأنت لا تعاني منه إلا فى حالة البطالة أو عدم ملائمة العمل لقدراتك وتطلعاتك ، فلا تترك نفسك عرضة لهذا النوع من القلق ، وعليك دوماً أن تعمل بفعالية حتى لا تفتر حماسك .

- المجموعة الثانية : إذا كانت معظم إجاباتك تقع داخل العمود الثانى :

فأنت فى هذه الحالة تتمتع بقدر معقول من القدرة على التصرف بفعالية ولكن ينقصك الكثير من الأمور حتى تصبح فعاليتك أكثر من ذلك وتحقق المزيد من النجاح .

والاستقرار .. فمن أبرز عيوبك انك لا تعرف قيمة الوقت ومدى أهميته فى حسم كثير من الأمور واتخاذ القرارات ، ان اتخاذ القرارات بسرعة ودقة هو أحد المزايا الهامة التى لا تتوافر فى شخصيتك كما أن اعتمادك على الآخرين يفقدك بالتدريج ما لديك من طاقات ومؤهلات غير مستغلة والأصعب من ذلك أنك تحاول الهروب من المشاكل دائماً ولا تتصدى لها ، وهذا يجنبك المواجهات التى تخشاها ولكنه فى نفس الوقت يجعلك تشعر بمزيد من القلق الذى يطاردك دوماً ويحيل حياتك الى جحيم .

ومن أبرز عيوبك انك انسان حساس للغاية وعاطفى ، تحكم على الأمور بطرق غير موضوعية غالباً ، وقد يجدى ذلك فى الأمور العاطفية أما فى الحياة العملية فان الأمر يتطلب الواقعية التامة ، عليك أن تحاول التصدى للأمور بطريقة أكثر واقعية وان تتدرب على تقبل الاحداث الطارئة وتتوقع دوماً حدوث المفاجآت غير المنتظرة حتى تتجنب القلق الذى تشعر به دوماً .

المجموعة الثالثة : وأخيراً إذا وقعت معظم اجاباتك داخل العمود الثالث :

فأنت لا تملك القدرة على التصرف الفعال ، ومعنى أكثر دقة فإنك لا تستخدم قدراتك وطاقاتك كما ينبغى ، ومن الواضح انك دائم الهروب من المواجهات الهامة والمواقف الصعبة ، وبالتأكيد فإن لديك المزيد من مشاعر القلق والخوف .. ان الهرب لا يعتبر حلاً للمشكلة لأنه يخلق بداخلك معاناة أكبر كثيراً من حجم المشكلة ذاتها .. ويكفى ما تعانيه من قلق شديد وتوتر .

ولأنك لم تحاول مواجهة المواقف الصعبة ولو عن طريق تهيئة ذهنك لذلك فأنت تصاب بالهلع الشديد وقد تنهار تماماً عند المواجهة وخاصة اذا كانت مفاجئة لك ، ولا شك انك انسان حساس ولكن ميلك للهدوء والابتعاد عن إيقاع الحياة المتوتر الصاخب لا يمنع من تنمية قدراتك على ان تتصرف بفعالية وبطريقة أكثر إيجابية .

انك تعاني الرأى من القلق تتعدد بتعدد مشاكلك ومتاعبك وهذا القلق يعوق

انطلاقك الى حد كبير ويحرمك هناء العيش دوماً ، ولذلك يجب أن تبذل مجهوداً مضاعفاً لسد هذه الثغرات وأن تهيب ذهنك لوقوع اى مفاجآت لا تخلو منها الحياة أبداً فهذه هي البداية الصحيحة .

التعبير عما بداخلك

ان افتقاد أى شخص للقدرة على التعبير الصحيح عما بداخله تؤدي بلاشك إلى المعاناة النفسية وإلى حدوث نوع من الكبت أو التوتر بداخله ، فكما يقولون اللسان مفتاح القلب ، وما أكثر ما يحمل القلب من هموم ومتاعب ، وما أكثر ما تتعرض له النفس من معاناة .. ومن أكثر وسائل تفريج الكرب والتخفيف من المعاناة هو الحديث عما يؤلم الانسان ويثقل عليه ، ولا يكفى مجرد الكلام بل لابد من القدرة على التعبير الصحيح واختيار الوقت المناسب والشخص المناسب لذلك .

وما أكثر أنواع القلق وغيره من المتاعب النفسية التى تنشأ عن عدم قدرة الانسان على البوح بما يثقل عليه ، ومع تعود الانسان على كتمان آلامه يتولد لديه المزيد من المشاكل النفسية أو العقد النفسية المزمنة والتى يصعب علاجها ، وهى تجعل الانسان يغرق فى آلامه ويزداد ابتعاداً عن المجتمع وانطواءً على ذاته .

ومن أجل اكتساب هذه القدرة الهامة - أو صقلها إذا كانت لديك - نقدم فيما يلى.. هذا الاختبار الذى سوف يساعدك كثيراً على اكتشاف مدى توافر هذه الخاصية الهامة فىك ، ويقدم إليك الخطوات العملية لكى تكتسب القدرة على أن تعبر عما بداخلك فى مختلف الظروف .

١ - عندما تتعرض للانفعالات الشديدة فما هو رد فعلك غالباً ؟

١ - تشعر بالخوف والفرع والضعف .

- ب - يكون أول رد فعل لديك المبادرة بالصراخ واطلاق سيل من الأقوال .
ح - انك لا تشعر بالانفعالات الشديدة إلا فى حالات نادرة للغاية .

٢ - إذا ذهبت لزيارة أحد متاحف الفنون بصحبة صديق وحدث أن أعجبتك إحدى اللوحات فماذا يكون رد فعلك غالباً ؟

- ا - أتحدث مع صديقى عن اللوحة .
ب - أفضل الصمت دائماً .
ح - أسأل صديقى عما إذا كان يعرف صاحب اللوحة .

٣ - إذا حدث وكان عليك أن تلقى خطبة عامة أمام جمع من الناس ، فما هو السلوك الذى تتصرف به غالباً ؟

- ا - تقف أمام المرأة ، وتتأمل نفسك وانت تلقى الخطبة على مسامع الآخرين .
ب - تدقق كثيراً فى كتابة الخطبة فأنت لا تستطيع إلقاها شفاهة .
ح - لا تتشغل كثيراً لأنك تعرف جيداً ماذا تريد أن تقوله دون كتابة .

٤ - إذا كنت تريد الحصول على بعض الزيادة فى مرتبك فما هو الأسلوب الذى تتصرف به تجاه صاحب العمل ؟

- ا - تنتهز أول فرصة لكى تذهب إليه وتعرض عليه الأمر .
ب - تكتب إليه طلبك .
ح - لا تفعل شيئاً حتى يبادر هو باقتراح زيادة مرتبك .

٥ - إذا كنت ترأس مجموعة من الأشخاص وكان عليك أن تلقى عليهم تعليماتك بخصوص العمل فما هو رد فعلهم تجاهك ؟

أ - ينفذون التعليمات التي أقدمها لهم بصورة واضحة تماماً .

ب - البعض ينفذ التعليمات وقليل منهم يقول أنها غير واضحة .

ج - انهم يطلبون المزيد من الايضاح دائماً .

٦ - إذا كان عليك أن تكتب مذكرة أو تقريراً بخصوص العمل أو بعد رحلة تدريبية، فهل تكتبها بسهولة أم تضطر الى إعادة المحاولة عدة مرات ؟

أ - يمكنني الكتابة بسهولة ويسر وغالباً ما تكون المحاولة الأولى هي المحاولة النهائية .

ب - لا بد من كتابتها مرة واحدة أولاً ثم إعادتها بصورة منظمة .

ج - اننى اضطر الى القيام بالمحاولة عدة مرات حتى أصل الى النتيجة المرجوة .

٧ - إذا جلست الى أحد أفراد اسرتك أو الى أحد أصدقائك وهو مريض وطلب منك أن تطالع له صحيفة أو كتاباً .. فماذا يكون رد فعله غالباً ؟

أ - انه يطلب منى أن أتوقف عن القراءة بعد دقائق معدودة .

ب - يظل منصتاً الى بكل حراسه طوال الوقت .

ج - اننى لا أستطيع ان أقرأ على مسامع أى شخص وأحاول الهروب من هذه

المهمة الثقيلة .

٨ - عندما تسافر الى أحد البلاد التي تجهل لغة أهلها ، فما هي الطريقة التي تعتمد عليها غالباً لكي تتفاهم مع الناس ؟ .

ا - لغة الإشارة .. انها أسهل اللغات .

ب - تعمل على تعلم بعض الكلمات الأساسية بسرعة حتى لا تقع فى هذا المأزق الحرج .

ج - تبادر الى طلب المساعدة من أحد المواطنين .

٩ - من الناس من يستغرق وقتاً طويلاً من أجل أن يعبر عن مشاعره تجاه أمر من الأمور ، ومنهم من يستعمل إشارة بسيطة .. فما رأيك فى ذلك ؟ .

ا - اعتقد ان الإشارة البسيطة تعبر بصورة أكثر بلاغة عن الكلام الكثير غالباً .

ب - ربما كان التعبير بإشارة بسيطة هو الأفضل فى بعض الأحيان .

ج - من الضرورى أن يحاول المرء التعبير عما بداخله عن طريق الحديث ، أما التعبير بالإشارة فلا يفى بالمطلوب دائماً .

١٠ - فى خلال رحلتك الطويلة مع شريك حياتك من الجنس الآخر هل أنت غالباً ما تحدثه عن حبك له ، وتحاول دائماً أن تعبر له عن حقيقة مشاعرك ؟ .

ا - نعم اننى أفعل ذلك دائماً .

ب - كلا .. لا أظننى أستطيع أن أفعل ذلك الا فى أضيق الحدود .

ج - كلا .. لا أظننى فعلت ذلك أبداً .

١١ - اذا طلب منك طفلك أو أى طفل أن تغنى له إحدى الأغنيات بصوتك ، فماذا يكون رد فعلك غالباً ؟

- ا - ألبأ الى جهاز الكاسيت حتى أسمع ما يحب .
- ب - تغنى له ما يريد بصوتك محاولاً أن تفعل ذلك بطريقة صحيحة .
- ح - تفعل ذلك بدون تردد وبصورة طبيعية .

١٢ - إذا ما اتهمك البعض اتهامات ظالمة ، فماذا تفعل ؟

- ا - يصيبك الاضطراب الشديد وتلزم الصمت غالباً .
- ب - تدافع عن نفسك بقوة وبقين وثقة .
- ح - تأخذك الحماسة للدفاع عن نفسك ولكن بعد مرور فترة طويلة .

وبعد أن انتهيت من الاجابة على الأسئلة السابقة عليك بتسجيل إجاباتك على
لوحة النتائج .

لوحة النتائج

المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١	
١	١	ب	١
٢	١	ب	٢
٣	١	ب	٣
٤	١	ب	٤
٥	١	ب	٥
٦	١	ب	٦
٧	١	ب	٧
٨	١	ب	٨
٩	١	ب	٩
١٠	١	ب	١٠
١١	١	ب	١١
١٢	١	ب	١٢
			المجموع

تحليل النتائج :

١ - إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الأول :

فأنت فى هذه الحالة شخص مثالى من حيث القدرة على التعبير بطريقة صحيحة عما بداخلك من مشاعر أو متاعب أو أفكار ، ويظهر بوضوح مدى حبك للآخرين ورغبتك القوية أن يشاركوك تلك المشاعر والأفكار ، يضاف إلى ذلك أنك دائماً مათهم بالآخرين وتحبهم بصدق ومن المؤكد أنهم يضررون لك مثل هذا الحب ، فالإنسان بصفة عامة يحب من يسأل عنه ويهتم بمشاعره ومشاكله ..

أما إذا لم تتح لك الفرصة لكى تعبر عما بداخلك فانك تصاب بالخيبة والاحباط ، وهذا من أهم عيوبك ، ويعيبك أيضاً أنك تولى الآخرين ثقتك دائماً بدون الحرص اللازم، وهذا قد يجعلك تندم أحياناً ، ولكن بصفة عامة فأنت انسان واثق .. ناجح .. قوى الشخصية لاتعانى من القلق الناتج عن كبت المشاعر والمعاناة بداخلك وهو بالتأكيد من أخطر أنواع القلق ، انه شىء رائع حقاً ألا تحمل نفسك فوق طاقتها ، وان تشرك الآخرين معك فى التفكير فى المشاكل الصعبة ، ولو علم الآخرون ممن يعانون من المتاعب النفسية مدى ماتحققه من راحة وسعادة كبيرة عندما تبوح بمشاكلك لفعلاوا مثل ذلك على الفور .

٢ - إذا كنت ضمن أعضاء الفئة الثانية :

رغم قدراتك الجيدة عن التعبير عما بداخلك إلا أنك لاتستغل هذه القدرات جيداً ولاتحقق النجاح العملى أو الاجتماعى بواسطتها مثل الفئة الأولى ، ويرجع ذلك إلى أنك شديد التأثير بنوعية الأشخاص الذين تتعامل معهم .. فإذا كنت متآلفاً معهم فإنك تستطيع التعبير عما بداخلك بحرية ، أما إذا كان هناك نفور بينك وبينهم فإنك تلزم الصمت ولاتستطيع أن تتحدث بطريقة واضحة مما يفقدك عنصراً هاماً من عناصر التأثير فى الآخرين .

ولا يعيبك الخجل بقدر ما يعيبك وجود بعض التردد فى أسلوبك مما يحرمك من العديد من المزايا مثل الظهور بمظهر الواصل المتمكن أمام الآخرين .
وأيضاً من الاسباب الهامة التى تجلب لك القلق انك لاتبادر بإظهار مشاعرك فى ذات اللحظة بل تؤخر ذلك قليلاً مما يسبب لك بعض الازعاج .

٣ - إذا كانت معظم اجاباتك تقع فى العمود الثالث :

من الواضح تماماً انك خجول للغاية ، لاتبج-أن تطلع الآخرين عما بداخلك وتفضل الاحتفاظ به لذاتك ، لاتشعر بالحاجة إلى الآخرين نظراً لخجلك وخشيتك من ان يسىء البعض فهمك ، وأنت بالتأكد أكثر الاشخاص عرضه للقلق نظراً لميولك الشديدة للانطواء وكبت مشاعرك ..

ان طريقتك السلبية فى التعامل مع الأمور لن تجلب لك إلا المزيد من الأحياط ، فعليك أن تعمل بقوة على قهر الخجل الذى يحرمك من الكثير مما حولك من متع ومباهج كقبلة بطرد كل متاعبك النفسية ، وستندهش كثيراً للتحول الكبير الذى سوف يطرأ على شخصيتك عندما تنجح فى التغلب على الخجل والنجاح فى التعبير بصراحة عما يجول بنفسك .

تحكم فى انفعالاتك

ان الانفعالات القوية غير المنضبطة تؤدي حتماً إلى المزيد من المتاعب النفسية ، ولا بد للانسان من العمل دوماً على تحصين نفسه ضد الانفعالات القوية وألا يترك لنفسه العنان قينساق وراء هذه الانفعالات ، ان كثيراً من المتاعب النفسية وخاصة القلق قد تهاجمنا نتيجة افتقادنا لهذه القدرة الهامة وهى القدرة على التحكم فى انفعالاتنا والسيطرة على مشاعرنا تحت أصعب الظروف ، فعلى سبيل المثال قد يخبرك زميلك فى العمل انه سمع مديرك يذكر اسمك خلال محادثة تلفونية .. وانه لا يعرف عما كان يتحدث .. فى هذه الحالة إذا لم تكن لديك القدرة على التحكم فى انفعالاتك وكبح جماح عواطفك فإنك تظل طيلة الوقت تعاني من القلق والتوتر ، وتفكر فيما عساه أن يحدث بين لحظة وأخرى ، وربما كان الأمر فى الحقيقة لا يعدو أن يكون مسألة روتينية عادية تماماً ، وحتى إذا كانت هناك مشكلة ما فكيف تواجهها وأنت بمثل هذه الصورة من القلق والتوتر ؟!

ان هذه من المزايا الهامة للغاية وأحد الدعامات القوية للنجاح ، وبدون التحلى بها تصبح حياتك مليئة بالقلق والتوتر ، وقد تفقد الكثير من أصدقائك أو تخلق عداوات كثيرة بدون داع .

والآن مع هذا الاختبار لقياس درجة تحكمك فى انفعالاتك والعمل على تنمية هذه القدرة لديك .

١ - عندما تستيقظ بعد منتصف الليل على صوت جرس التليفون وهو يرن .. فما هو السلوك الذى تتخذه غالباً ؟

أ - ينتابك شعور قوى بالقلق وتتحيل أحداثاً غير سارة :

ب - تنتظر لحظات قليلة قبل أن ترفع سماعة التليفون حتى تنهياً نفسياً للرد .

ح - تبادر برفع السماعه وأنت فى غاية الضيق .

٢ - إذا ما كلفك أحد الأصدقاء بأن تضع إحدى الرسائل العاجلة فى صندوق البريد ثم تكتشف انك نسيت أن تفعل ذلك فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - تبادر على الفور إلى صندوق البريد لتعويض هذا التأخير وتصحح الخطأ .

ب - تشعر بالضيق لبعض الوقت على هذا النسيان .

ح - تظل تؤنب نفسك على هذا التقصير .

٣ - فى أثناء ساعات العمل أرسل إليك رئيسك فى العمل يخبرك بأنه يريدك أن تحضر إلى مكتبه بعد نهاية العمل .. فما هى الفكرة التى تخطر ببالك على الفور ؟ -

ا - انه سوف يطردك من العمل .

ب - تظل تفكر فيما فعلت طيلة الاسبوع وذلك حتى تتأكد من سلامة موقفك ودقة عملك .

ح - انه سوف يمنحك علاوة نظير جهودك المتميزة .

٤ - إذا شاهدت بعينيك أحد حوادث الطرق وكان هناك مصابون فما هو رد فعلك المباشر ؟

ا - تركض سريعاً وتحاول أن تعاون المصابين .

ب - تتجه بسرعة نحو المصابين وأنت ذاهل العقل متوتر الاعصاب .

ح - يسيطر عليك الخوف ولا تستطيع أن تتحرك لبعض الوقت ، ورغم ذلك فإنك

تتابع الحادث .

٥ - عندما تتعرف على شخص ذى شخصية جذابة يحبه الآخرون ، فما هو سلوكك تجاهه ، هل تستقبله بتحفظ أم بحرارة ؟

ا - تستقبله بتحفظ وتظاهر بالانشغال بعملك .

ب - تكون مرحاً سعيداً حينما تستقبله .

ح - تستقبله باهتمام يشوبه بعض التحفظ .

٦ - فى نهاية يوم عمل شديد الارهاق تلقيت مكالمة تليفونية من والدتك أو زوجتك التى أخذت تروى متاعبها وهمومها .. فماذا تفعل ؟

ا - لاتستطيع أن تكظم غيظك خلال المحادثة .

ب - تخبرها بلباقة أنك مرهق فى الوقت الحالى وسوف تتصل بها صباح الغد .

ح - تتحامل على نفسك حتى ينتهى حديثها دون أى محاولة لإتهائه .

٧ - إذا قام أحد ضيوفك بتحطيم أحد مقتنياتك الغالية دون قصد منه فماذا تفعل ؟

ا - تحاول قدر المستطاع ألا تشعره بأى حرج ولا تظهر أى علامة على الضيق .

ب - من الصعوبة بمكان أن تكظم غيظك فى مثل هذه الظروف .

ح - لاتشعر بأى ضيق لهذا الحدث .

٨ - إذا تعرضت لبعض المضايقات التى جعلتك فى حالة من الغضب الشديد ، وفى هذه الأثناء أقبل أصدقاؤك يدعرونك للغداء .. فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - لاتترك نفسك فريسة للغضب ، وتقبل دعوتهم بسرور .

ب - لا تقبل الدعوة وتتركهم يذهبون بدونك .

ح - بعد أن تتناول الطعام وتروى لهم ما حدث تشعر بالهدوء وزوال الغضب .

٩ - إذا حدثت مشكلة بينك وبين أحد الزملاء أو الأصدقاء أدت إلى

وقوع الخصام بينكما فما هو رد فعلك ؟

ا - تعمد إلى مصارحته برأيك فيه .

ب - لا تستطيع أن تصارحه بما يجول في ذهنك .

ح - تصارحه برأيك فيه بهدوء وبدون انفعال .

١٠ - إذا كنت تسلك أحد الشوارع المقفرة ليلاً وشعرت بأن هناك من

يتتبع خطاك فماذا تفعل ؟

ا - يصيبك الهلع وتسرع الخطى .

ب - تسرع الخطى ، ولكنك لا تشعر بأى انفعال أو قلق غير عادى .

ح - تستمر فى السير بطريقتك المعتادة دون أن تغفل مراقبة هذا الشخص بهدوء .

١١ - إذا تواعدت مع أحد أصدقائك على اللقاء فى مكان عام فى

موعد محدد ، ولكن مضت أكثر من ساعة ولم يحضر .. فما هو رد فعلك ؟

ا - يداخلك الشك أنك ذهبت إلى مكان خاطئ ، وتحاول الاتصال به تليفونياً حتى

تتحقق من المكان بدقة .

ب - يصيبك القلق من وقوع مكروه له .

ح - ينتابك الشعور بالغضب .

١٢ - إذا أخرجك أحد أصدقائك جرحاً عميقاً في كبريائك .. فماذا

تفعل؟

- أ - تتلقى الطعنة بصمت ودون أن تحاول الرد .
- ب - لا يمكنك أن تصمت بل ترد بقوة .
- ج - تحاول أن تخبره بهدوء انه قد جرح كرامتك .

وبعد ان انتهيت من الإجابة عن هذه الأسئلة التي تساعدك على معرفة كيف تتحكم في انفعالاتك عليك كالعادة أن تسجل اجاباتك في جدول النتائج التالي :

جدول النتائج

المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١	
			١
			٢
			٣
			٤
			٥
			٦
			٧
			٨
			٩
			١٠
			١١
			١٢
			المجموع

تحليل النتائج :

المجموعة رقم (١) : وهى التى حصل أعضاؤها على أكبر عدد من الاجابات فى العمود الأول :

من الواضح تماماً انك لاتستطيع التحكم فى انفعالاتك التى تكون عادة قوية ، ولابد أن تؤثر هذه الانفعالات على حياتك الشخصية والاجتماعية ، وأهم النتائج التى يهمنى الوقوف عندها قليلاً هى شعورك بالقلق والتوتر لدى أى حدث عارض قد لا يحمل فى طياته أى معنى للخطر مثل رنين جرس التليفون ليلاً ، فإنك تنهض منزعجاً ويتملكك القلق ، ورغم ان المكالمة قد تكون خاطئة أو أن تكون معاكسة تليفونية ، وربما كانت مكالمة عادية ، وهكذا اسلوبك مع باقى الأحداث .. فإنك لاتكف عن القلق الذى يعصف بك فترات طويلة ويسم حياتك ، وذلك نتيجة عدم قدرتك على التحكم فى انفعالاتك .

ان ماتناولته أسئلة الاختبار السابق من مواقف متنوعة تبرز رد فعلك الانفعالى عليها لهى خير بداية لمعرفة نقاط ضعفك ، ولتحاول بجدية أن تعدل من اسلوبك تدريجياً حتى يقترب من أصحاب الفئة الثالثة والذين يمكنك بسهولة التعرف عليهم ، فهم مناقضون لك تماماً فى الطريقة التى يستقبلون بها الأحداث المختلفة وفى رد فعلهم تجاه أى نقد أو هجوم من قبل الآخرين ، وفى الثقة التى يظهرونها دائماً عند مواجهة الأخطار .

ولاتنسى ان تركك العنان لانفعالتك سوف يحرمك من أجمل اللحظات وينغص عليك حياتك ليل نهار .

المجموعة رقم (٢) :

فى هذه الحالة أنت تكره أن تترك نفسك للانفعالات القوية لذلك فأنت تتجنب هذه الانفعالات أو بمعنى أكثر دقة تهرب منها .. ويبدو أنك تخشى أن تعصف بك

انفعالاتك ولذلك فقد دريت نفسك على اهمالها تماماً وأصبح من السهل عليك أن تبدو هادئاً تماماً فى أصعب المواقف ، ولاتظن ان ذلك شئ طبيعى بل انه نوع من الحيل الدفاعية التى يتخذها الانسان ليهرب من المواجهة ، وإذا كنت تريد أن تصل إلى النجاح الشخصى والاجتماعى فإن عليك أن تعدل من اسلوبك الغير مبالى .
ولاتظن انك بذلك قد اهتمدت عن القلق ، بل ان اسلوبك قد يكون راجعاً إلى القلق الشديد الذى يعصف بك ويؤدى إلى اتخاذك لهذا الاسلوب .

المجموعة رقم (٣) :

وتقع معظم اجاباتها فى العمود الثالث :

انك تمثل أفضل البدائل من حيث القدرة على التحكم فى انفعالاتك ، فلست مسرفاً فى هذه الانفعالات التى تعرضك للقلق ، كما انك لا تحارب الانفعالات ولا تهرب منها فتبدو بصورة غير طبيعية أمام الآخرين ، انك تملك هذه القدرة الهامة وهى التحكم فى انفعالاتك والحيلولة بينها وبين تخطيط حياتك أو إفساد العلاقة بينك وبين الآخرين .
والأهم من ذلك انك قد أغلقت برعى وبثقة أحد الأبواب الهامة التى يدخل منها إليك القلق ، فإنك تنفعل بطريقة عادية وبذلك لاتدع المجال لحدوث أى نوع من الكبت بداخلك ، كما انك لاتضيع الوقت فى الندم أو التحسر على أخطائك بل تعتمد أولاً إلى معالجة آثار هذه الأخطاء .

أما أهم مزاياك فهى التفاؤل الدائم وعدم توقع الشر أولاً ، كما انك تتصرف دائماً بطريقة إيجابية مهما كانت صعوبة المواقف التى تقابلها ، ولذلك فإن شخصيتك هى النموذج الذى يجب أن يقتدى به الآخرون .

تقبل الأمر الواقع

وفى نهاية هذا الفصل الذى أوضحنا فيه الوسائل الممكنة للتغلب على القلق نقدم هذا الاختبار الذى يساعدك على معرفة مدى تقبلك للأمر الواقع وكيف تكتسب هذه الميزة الهامة للغاية والتي تمكنك من مقاومة القلق بفاعلية ، ففي معظم الأحيان يصاب الانسان بالقلق الشديد لدى حدوث أى تغيير فى عمله أو محل إقامته ، ولا تخلو الحياة من هذه التغيرات الضرورية التي تمر بكل إنسان مثل انتقال الطالب من مرحلة دراسية إلى مرحلة أخرى أو انتقال الأبناء مع أولياء أمورهم إلى مقار عملهم الجديد وغير ذلك من ألوان التغير الضرورية ..

وكما ذكرنا فى بداية هذا الفصل فإن من أهم وسائل مقاومة القلق هي التسليم بالأمر الواقع فإن خير ما تفعله تجاه القوى والمؤثرات الخارجة عن إرادتك هو أن تتقبلها كما هي وبذلك تتجنب ما يمكن أن تتعرض له من قلق مدمر من جراء رفضك للواقع .
ان الأسئلة التالية هي نماذج متنوعة لقياس مدى قبولك للأمر الواقع والتعامل معه بفاعلية ، فعليك الإجابة عليها بدقة حتى تدرك الحقيقة ، ثم عليك أن تعمل على الوصول إلى أفضل الأوضاع .

١ - عندما يتغير وضعك فى العمل فجأة (كأن تتم ترقيةك إلى وظيفة أعلى أو أن تنتقل إلى مكان آخر) .. فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - الشعور بالخوف والرغبة والقلق .

ب - الشعور بالإثارة والتشويق والتطلع إلى الأفضل .

ج - الهدوء وممارسة عملك بصورة عادية تماماً .

٢ - عندما تتصرف على بعض الأشخاص الذين يتمتعون بالجاذبية فهل
تتصرف معهم بصورة عادية أو تتخفظ تجاههم ؟
ا - أتصرف بصورة طبيعية تماماً .

ب - أعاملهم بتخفظ شديد ولا أستطيع الخروج من عزلتى .
ج - أرغب فى الاقتراب منهم بصورة أكثر .

٣ - هل توجد لديك من العادات التى تهحرص عليها دائماً فى حياتك
اليومية ؟

ا - يوجد لدى بعض العادات الروتينية فقط .
ب - نعم يوجد لدى الكثير من العادات التى أحرص عليها .
ج - كلا .. لأحرص إلا على عادات قليلة جداً

٤ - إذا كنت فى أحد المناسبات وعرض عليك البعض أن تتذوق ألواناً
غريبة من الطعام لم يسبق لك أن تناولتها من قبل ، فماذا تفعل ؟
ا - أنتهز هذه الفرصة على الفور .

ب - أرفض الدعوة خشية الإصابة بأى مرض .
ج - لأجد لدى رغبة قوية فى تلبية الدعوة للطعام .

٥ - إذا مادفعتك الظروف إلى الذهاب إلى إحدى البلاد الصغيرة
الهادئة .. فماذا تشعر ؟

ا - بالغربة الشديدة والوحشة والقلق .
ب - بالإثارة لزيارة أحد البلاد لأول مرة .

ح - بالراحة والسكينة .

٦ - هل تراعى التقاليد وتحرص على التقيد بها أم على العكس تعتمد .
أن تهملها ؟

ا - اننى لأهتم بها إطلاقاً .

ب - اننى لست شديد الحرص على التقاليد ولكنى لأهملها كلية .

ح - نعم .. اننى شديد الحرص عليها .

٧ - عندما تنهى لك الظروف وتذهب لقضاء عطلتك السنوية فى منطقة
بعيدة من موطنك ، فهل تشعر بالراحة ؟

ا - كلا .. أجد صعوبة شديدة فى الشعور بالراحة والاسترخاء .

ب - نعم .. أشعر بالراحة بمجرد الوصول إلى هناك .

ح - بعد فترة من الوقت يمكننى التأقلم والشعور بالراحة والاسترخاء .

٨ - إذا كنت لا تحمل معك ساعة يد وسألك أحدهم عن الوقت فماذا
تفعل ؟

ا - يمكننى أن أجيبه بصورة قريبة من الدقة ، فبإمكانى معرفة الوقت دائماً .

ب - قد أستطيع فى بعض الأحيان التخمين فيما يتعلق بالوقت .

ح - لا أستطيع ان أعرف الوقت الصحيح بدقة ، حيث لأهتم بمعرفته دائماً .

٩ - إذا فاجأك أحد أصدقائك بدعوة عاجلة لقضاء العطلة الاسبوعية على أحد الشواطئ الجميلة دون أن تكون مستعداً لذلك وبدون أن يحملك بأية نفقات .. فماذا تفعل ؟

- ا - أرفض هذا العرض غالباً .
- ب - أوافق على الفور وأنا متحمس .
- ج - أنه عرض مغر حقاً .. ولكننى أتردد أمامه طويلاً .

١٠ - هل أنت من الذين يخلصون لمبادئهم دائماً ولا يتنازلون عنها مهما كانت الظروف أم أنك قد تتنازل عنها فى بعض الأحيان ؟

- ا - اننى أكون مخلصاً لمبادئى عندما تتطلب الضرورة ذلك ، أما غير ذلك فيمكننى التنازل عنها .

- ب - اننى بالفعل شديد الإخلاص لمبادئى .
- ج - بصفة عامة فإننى غالباً ما أكون مخلصاً لمبادئى .

١١ - هل تحرص كثيراً على أن تحيط نفسك بالعديد من الأشياء المألوفة التى تستريح إليها ؟

- ا - ليست لدى الكثير من هذه الأشياء .. مجرد شئ واحد أو اثنان فقط .
- ب - اننى لا أهتم بأى أشياء ولا ألقى لها بالاً .
- ج - نعم .. اننى أهتم اهتماماً كبيراً بالعديد من الأشياء ولا أستطيع الاستغناء عنها .

١٢ - إذا كنت منشغلاً في بعض الأعمال وفاجأك أصدقاؤك بالحضور إليك دون إخطار سابق .. فماذا يكون رد فعلك ؟

ا - الرضا والسرور .. فأنت تحب هذه المفاجآت .

ب - الشعور بالضيق الشديد .

ج - قد تشعر بالسرور أحياناً وأحياناً أخرى تشعر بالضيق .. حسب الأحوال .

١٣ - عندما يتم تكليفك بإنجاز عمل جديد يحتاج إلى بعض المهارة والجهد الزائدين ، فما هو الاحساس الذي يغلب عليك ؟

ا - الإثارة والسعادة والرغبة في الإنجاز .

ب - القلق .

ج - الاهتمام .

١٤ - هناك العديد من الأشخاص الذين يبالغون في الحديث عن أنفسهم .. فهل أنت من هؤلاء أم العكس ؟

ا - نعم .. يقولون أنني أتحدث عن نفسي كثيراً .

ب - ربما أكثر من الحديث عن نفسي وذلك الى صديق أو اثنين فقط .

ج - لا أعتقد أنني أتحدث عن نفسي مطلقاً .

١٥ - لو اتبعت لك الفرصة لاختيار المكان الذي تعيش فيه .. فماذا

تفعل ؟

ا - أسكن في مسكن متسع حتى يمكثني استقبال الأصدقاء .

ب - أفضل الحياة في الريف حيث الهدوء والصفاء .

ج - لأحب البقاء فى مكان واحد طويلاً .. بل أحب التغيير الدائم .

١٦ - هل تولى اهتماماً كبيراً بنظرة الآخرين إليك أم لا ؟

ا - نعم .. يهمنى كثيراً نظرة الآخرين إلى .

ب - يمكننى الشعور بنظرة الآخرين فى بعض الأحيان .

ج - لايهمنى ذلك أبداً .

والآن هيا بنا إلى جدول النتائج

جدول النتائج

المجموعة			رقم السؤال
٣	٢	١	
—	ج	ج	١
ج	—	ج	٢
ج	—	ج	٣
ج	ج	—	٤
—	ج	ج	٥
ج	ج	—	٦
—	ج	ج	٧
ج	ج	—	٨
—	ج	ج	٩
ج	ج	—	١٠
ج	—	ج	١١
ج	ج	—	١٢
ج	ج	—	١٣
ج	ج	—	١٤
ج	—	ج	١٥
—	ج	ج	١٦

وبعد أن انتهيت من رصد درجاتك على الجدول السابق وعرفت إلى أى فئة تنتمى
هيا لتطالع تحليل النتائج وتعرف مدى تقبلك للأمر الواقع .

تحليل النتائج :

المجموعة الأولى : إذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الأول :

يبدو واضحاً انك تمتلك قدرة رائعة على أن تتقبل الأمر الواقع بسرعة وبطريقة
إيجابية ، حيث يمكنك التعامل مع الواقع الجديد بحماس يساعذك على النجاح وبذلك
لك المصاعب ويخفف عنك حدة القلق الناتج عن التغيير المفاجئ ، ومن أفضل مميزاتك
انك سريع التألف مع الغرباء ، لاتشعر بأى نفور ناحيتهم بل على العكس تشعر بالود
والرغبة فى التعاون المشترك ، وهذا بعكس أناس كثيرين يعانون أشد أنواع القلق لدى
تعاملهم مع الغرباء .

والعمل من أفضل مميزاتك والتي يجب أن يقتدى بها الآخرون عدم تعلقك بالعديد
من العادات الروتينية التى تعوق انطلاقك وتسبب لك القلق إذا ما اضطرت إلى أن
تهملها أحياناً ، وكذلك عدم إعطائك اهتماماً زائداً لنظرة الآخرين تجاهك .
انك حقاً مؤهل للنجاح العظمى إلى حد كبير ، كما ان القلق لن يطرق بابك بقوة ،
فلديك ما تدفعه به عن نفسك .

المجموعة الثانية : إذا وقعت معظم اجاباتك فى العمود الثانى :

من أهم مميزاتك انك تتقبل الأمر الواقع وتتعامل معه بكفاءة كبيرة بشرط أن يتفق
ذلك مع اختبارك ، أما إذا فرض عليك أمر من الأمور التى لا تقبل إليها فإنك تفشل
فى التعامل معه وتصاب بالقلق العاصف .

ولكن قد يكون لقدرك على التعامل بهدوء مع العديد من التغيرات دور كبير فى
تهدئة نفسك والتخفيف من حدة القلق لديك .

عليك أن تدرب نفسك على أن تتقبل كل ما يحدث بصدور رحب ، فلا يمكن أن

تسير الحياة وفق ميولك دائماً .

المجموعة الثالثة : حيث تقع معظم الاجابات فى العمود الثالث :

أنت فى هذه الحالة لاتستطيع أن تتقبل الأمر الواقع بسهولة وتحتاج إلى وقت طويل حتى يمكنك أن تفعل ذلك ، ومن الواضح انك تعاني من القلق الشديد لدى كل وضع جديد أو تغير طارئ . يمكن أن يحدث لك ، وقد يكون ذلك من أهم دواعى فشلك قبل أن تبدأ .. كأن تترك العمل من أول أسبوع لأنك لم تتألف مع الزملاء مثلاً .

والخجل الشديد لديك يجعلك تزداد ابتعاداً عن معترك الحياة وعن الرضا بالأمر الواقع ، ولذلك فإن عليك أن تدرب نفسك كثيراً على تقبل الأمر الواقع ، ومن خلال الأسئلة السابقة يمكنك معالجة نواحى القصور لديك ، واختيار بعض النواحى تبعاً للتغلب على هذا النقص فى شخصيتك ، وسوف تجد العديد من القصص الواقعية التى نصح أبطالها فى التغلب على القلق المدمر لديهم عن طريق الرضا بالأمر الواقع والتعامل معه بطريقة صحيحة .

الفصل الرابع كيف قهروا القلق ؟

بعد أن انتهينا من مناقشة الأسباب الرئيسية للقلق والوسائل الممكنة لتجنب القلق والقضاء عليه وكذلك الوقاية منه ، دعونا كل هذا بعدد كبير من الاختبارات النفسية التى تكفل مشاركة القارىء بفاعلية فى علاج القلق لديه ، ومن أهم الوسائل التى تجذب القارىء وترشده إلى أفضل طرق العمل هى القصص الواقعية ، وفى هذه القصص المنتقاه يروى أبطالها كيف عاشوا فى جحيم القلق وكانوا على وشك الانهيار التام حتى تمكنوا من التغلب على هذا العدو اللدود .

وسوف نلمس بوضوح من خلال هذه القصص كيف استطاع هؤلاء الذين عانوا من القلق تطبيق القواعد التى ذكرناها فى الفصل السابق للتغلب على القلق بتحليل أسبابه والتسليم بأسوأ النتائج وغيرها من القواعد الهامة والتى يمكنك أن تطبقها ببساطة .. كل ما عليك هو أن تبدأ ولا تتكاسل .

حياة جديدة

كان هذا الرجل من مدينة (بركن نو) بولاية نبراسكا يعد وصية ويدعى " إيرل هانى " ، يشكو من قرحة فى الاثنى عشر ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى فى أمراض القرحة أنه لايرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يقلق أو ينزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته .

x - اعتمدنا فى كتابة هذا الفصل على كتاب .

" دع القلق وأبدأ الحياة " . تأليف ديل كارنيجى

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد إيرل هانى وظيفة كانت تدر عليه ربحاً كبيراً ، فلم يعد له إذ ذاك مايفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذى يسعى إليه بطيئاً .. وفجأة اتخذ هانى قراراً مدهشاً .. قال فى نفسه إذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لاأستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ، لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فإذا كان لى أن أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر وقد ارتاع أطباؤه وقالوا له : ينبغى أن نحذرك أنك إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر ، ولكنه أجاب .

كلا .. لن يحدث شيء من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى إلا فى مقابر الأسرة ..

واشترى هانى تابوتا اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة وهو يتمثل قول عمر الحيام :

انعم أقصى النعيم بما ملكست يداك
قبل أن توسد اللحد فلا شيء هناك
سوى تراب من تحتك وتراب من أعلاك
فلا شراب ولاغناء ولانهاية بعد ذاك .

وقد بعث هانى إلى زوجته خطاب يخبرها فيه أنه دخن السيجار وأكل كل ألوان الطعام حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء عليه ... وقال :

لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى كلها ، مارست صنوقاً متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى إنشاد الأغاني واكتسبت أصدقاء جدداً ، وكنت أسهر حتى منتصف الليل ، وعندما وصلت الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة إلى جانب الجوع والفقر اللذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كفت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت إلى بيع التابوت

الذى صحبتته معى لأقرب حانتوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط .
لقد طبق هانى مبادئ علاج القلق دون علم مسبق له بها ... لقد وطم نفسه على
أن يواجه أسوأ الفروض .. وكان هو الموت .. ثم عمل على انقاذ مايمكن انقاذه ، فقرر
الحصول على أكبر قدر من المتعة .. ولو استمر هانى فى القلق فلا شك فى انه سيعود
داخل التابوت الذى اصطحبه معه !!

وهكذا نرى بوضوح كيف صنع إيرل هانى مايشبه المعجزة ، وكيف نجح فى علاج
مرض خطير كان من المحتم أن يقضى عليه لو داوم على القلق .

عقلك هو سر تعاستك

يروى " فرانك هوبلى " من أهالى " سانت بول " بولاية مينسوتا قصته قائلا :
" كنت أقلق من أجل كل شىء .. من أجل نحافتى ، ومن أجل تساقط شعر
رأسى ، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا أحياء الحياة التى
اشتتهاها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى اننى
مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطع الاستمرار فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر
حتى غدت كمرجل يغلى وماله من صمام أمان ، ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر
وأصبت بانهيار عصبى .. وأسأل الله أن يقيك الانهيار العصبى .. فما من ألم يدانى
فى قسوته ومرارته ، الألم العاصف الناشء من توتر الأعصاب .

وكان الانهيار العصبى الذى أصابنى من الشدة بحيث لم أستطع أن أكلم أحدا حتى
من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى
كنت أهب فزعاً لأقل صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا بين
الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

كانت أيامى المتوالية فى ذلك الوقت محنا متوالية ، وأحسست أن البشر جميعا بل

العناية الإلهية أيضا قد تخلت عني ، حتى لقد خطر لى أن أقفز إلى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب ...

غير إنى قررت عوضا عن الانتحار أن أرحل إلى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر ، فلما ارتقيت درجات القطار سلمنى أبى مطروفا وأوصانى ألا افتحه حتى أصل إلى فلوريدا ، ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الاصطياف، فلم أهد إلى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وفقت أخيرا إلى غرفة داخل جراج ، وحاولت بعد ذلك أن ألتحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج ميامى ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ .. لقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى ، وفتحت المطروف الذى أعطانيه والذى قرأت فيه :

" ولدى أنك الآن على بعد ألك وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك أليس كذلك ؟ أنا أعلم ان الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذى هو مرد كل ماتعانيه ، ذلك هو نفسك ، لآفة البته بجسمك أو عقلك ، ولاشئ من التجارب التى واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب ، فكما يفكر المرء يكون .. فمتى أدركت ذلك يابنى عد إلى بيتك وأهلك ، فإنك يومئذ قد شفيت .

ولقد هاجنى خطاب والدى واغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصيح والارشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة والعطف والرثاء ، بل وصل بى الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط ، وفى تلك الليلة ، وبينما أذرع أحد شوارع ميامى ، صادفت كنيسة فى طريقى تقام فيها الصلوات ، ولم تكن لى وجهه معينة ، فقد وجدتنى منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها " هذا الذى يقهر نفسه أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة " وكأنما كان جلوسى فى معبد من معابد

الله ، وانصاتى إلى الأفكار نفسها التى ضمها أبى فى خطابه تقال بصيغة أخرى ،
بمشابة محبة محبة الاضطراب الذى يطفى على عقلى ، فقد وسعنى فى تلك اللحظة أن
أفكر تفكيراً متزناً للمرة الأولى فى حياتى ، ولقد هالنى إذ ذاك أن أرى نفسى على
حقيقتها ... نعم ... لقد رأيتنى أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، فى حين أن الشيء
الوحيد الذى كان فى أشد الحاجة إلى التغيير هو تفكيرى واتجاه ذهنى .

وفى اليوم التالى حُزمت أمتعتى وسرت شطر بلدتى ، ولم يمض أسبوع بعد ذلك
حتى عدت إلى عملى ثم لم تمض بضعة أشهر حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن
أفقدتها ، وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء ، لقد لطف الله بى
مادياً ومعنوياً وأخرجنى من هذه المحنة بسلام وفى الوقت الذى دهمنى فيه الانهيار
العصبى كنت أشتغل حارساً ليلياً رأس ثمانية عشر عاملاً ، أما اليوم فأنا مشرف
على مصنع لإنتاج الكرتون وأرأس أكثر من أربعمئة وخمسين عاملاً ، ان الحياة لتبدو
الآن أمتع وأحفل ، وأحسب أننى الآن مقدر فيه الحياة ونعمها ، وإذا حاول الآن شيء
من القلق أن يتسرب إلى نفسى - كما فعل مع كل نفس - فإننى أقول لنفسى :

اضبط اتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شيء على مايرام ...

واننى لايسعنى إلا أن أغبط نفسى مخلصاً على اننى أصبت بالإنهيار العصبى ،
فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا .. وفى استطاعتى الآن أن استنهض
أفكارى إلى العمل فى صالحى ، كما اننى أدرى الآن أن والدى كان على حق حين قال :
ان التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها واتجاهى الذهنى حيالها هما سر
ماألم بى "

- وقد رأينا بوضوح كيف تكون الارادة القوية والقدرة على التحكم فى اتجاه
تفكيرنا هما أهم الوسائل لقمع القلق وتحقيق ما نصور إليه من نجاح ، وتعويض ما لحق
بنا من ألوان الفشل والتعاسة ، فنهما فعل الإنسان ومهما اتخذ من إجراءات إلا انه

لن ينجح فى الخروج من تعاسته ، فهى بداخله .. فى عقله .. ان الذى يحتاج إلى التغيير حقا هو التفكير وطريقة تناولنا للأمور .

لا تحمل هموم غد لم يأت بعد

لقد أوشك إدوارد ايفانز من أهالى ديترويت أن يقتل نفسه قلعا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل ساعة .
نشأ ادوارد ايفانز فقيرا معدما يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويكد لكى يوفر لهم القوت ، ورغم أن أجره من عمله الأخير كان ضئيلا ، فإنه كان يخشى الاستقالة منه مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا ، وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع ايفانز أطراف شجاعته لبدأ عملا مستقلا ، وقد بدأ عمله المستقل برأسمال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا ولكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام ، ثم حلت به نكبة .. فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال ، فما لبث الصديق أن أفلس ، وفى أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى .. فقد أفلس بدوره المصرف الذى يودع فيه ايفانز أمواله جميعا ، وأصبح ايفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا . بل أصبح مدينا بمبلغ ستة عشر ألف دولار .. ولم تتحمل أعصابه ذلك كله .. قال :

لم أستطع أن أكل أو أن أنام .. وانتابنى المرض ... المرض الذى جره إلى القلق ولاشئ ، غير القلق .. وبينما أنا أسير ذات يوم أدركنى الإعياء ، وتهاوت فى عرض الطريق .. وحملنى الناس إلى بيتى ، ولم ألبث حتى تفجر جسمى بشورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة ، وكان هزالى يزداد يوما بعد يوم ، وأخيرا أنهى إلى الطبيب اننى لن أمكث حيا أكثر من اسبوعين .. وصدقت ذلك

وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة .. لم يعد يجدى إذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت .. ورحت فى نوم عميق .. ولم يكن مجموع ماقطعته فى النوم خلال الأسابيع الماضية يزيد عن ساعتين ، ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت إلى شهيتى وازداد وزنى مرة أخرى لفرط دهشتى ..

ومرت أسابيع قليلة فاستطعت أن أمشى متوكتا على عصاتين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل .. وكنت قبل مرضى أربع عشرين ألف دولار فى السنة ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولارا فى الأسبوع .. ولقد وعيت الدرس الآن ، فمحوت القلق من نفسى .. وركزت كل وقتى ونشاطى وحماسى فى عملى الجديد .

وقد تقدم ايفانز كثيرا فى عمله المتواضع ذلك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة ايفانز للإنتاج ، وعندما توفى ايفانز عام ١٩٤٥ كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا ، وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند فقد تهبط فى مطار ايفانز .. المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

وإليك مغزى هذه القصة .. لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الأعمال وفى الحياة عموما لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد قال الفيلسوف الاغريقى هرقليط : كل شىء يتغير إلا قانون التغير .. انكم لاتهبطون نهرا بعينه مرتين ، فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه .. فالحياة فى تغير لا ينقطع .

هاجمتنى المصائب مجتمعة

ويروى س . ا بلاكورد قصته مع القلق الذى هاجمه بلا رحمة من عدة جهات ، وكان كفيلا بالقضاء عليه تماما لولا هذا الاسلوب الرائع الذى عالج به مشكلاته ، والذى يمكن لأى شخص أن يحذو حذوه .. يقول بلاكورد :

" فى صيف عام ١٩٤٣ خيل إلى أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلى ، وكنت أمضيت من عمرى أكثر من اربعين سنة فى حياة طبيعية لاتعترىها المنغصات أو المشكلات ، اللهم إلا مالاينجو منه زوج وأب ورجل أعمال مثلى ، وكنت قد تعودت مجابهة كل مايتصدى لى من المشكلات فى سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسى مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا وهذه المشكلات الست :

١ - أوشكت المدرسة التى أملكها على الافلاس ، إذا انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية فى هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ - انخرط ابنى الاكبر فى صفوف الجيش فحاق بى من القلق مايعرفه كل أب له ابن أو أبناء فى صفوف الجيش .

٣ - شرعت بلدية أوكلاهوما فى إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار وكان مسكنى الذى ورثته عن أبى - يدخل فى نطاق هذه المساحة ، وكنت أعرف أننى لن أعوض عنه إلا بمقدار عُشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أننى سأفقد منزلى فى الوقت الذى اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ - جفت البئر القائمة وسط مزرعتى والتى تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حُفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الري ، وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عرضة لاستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لإنشاء

المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتى فى صفائح على مدى شهرين ،
وخشيت أن يستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ - كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى
وسعى نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات سيارتى ، ومن
ثم ركبنى القلق خوفا من أن اضطر إلى الإنقطاع عن عملى إذا انفجرت إطارات
سيارتي القديمة .

٦ - تخرجت كبرى بناتى من المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد ، وكانت تطمع فى
الذهاب إلى الجامعة ، ولكنى لم أكن أملك ماأنفق منه على تعليمها العالى ،
وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء بينما أنا فى مكتبى أستعيد قلقي وهمومى قررت أن أدون
مشكلاتى جميعا إذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما عانيت ، ولم يكن
من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى إلى حلها سبيلا ، ولكن خيل إلى أن
مشكلاتى الحاضرة دون حلها خرط القتاد ، ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التى
أسلفتها ، ثم نسبت بمرور الزمن اننى دونتها ..

وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا ، ثم فى ذات يوم بينما أنا أقلب أوراقى
عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبوار ، فقرأتها فى كثير
من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط !! وإليك ماحدث .

١ - رأيت أن القلق الذى انتابنى خشية إفلاس المدرسة لامحل له ، فقد عمدت
الحكومة إلى إمداد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوحيها
على مختلف الأعمال ، ومالبثت مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلاب .

٢ - كما وجدت انه ليس مايدعو إلى القلق على مجلى الملتحق بالجيش .. فقد كان
فى طريق عودته إلى سالمنا .

٣ - رأيت أن الخوف من ضياع مزرعتي في سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك ما يبرره ، إذا انشق البترول على بعد ميل منها ، ومن ثم صرف النظر عن الاستيلاء على هذه الأرض .

٤ - ورأيت أيضاً أنه لا محل للقلق على البثر التي جفت في أرضي ، فما أن علمت أن السلطات لن تستولي على أرضي حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى .

٥ - وكذلك وجدت أن خشيتي من انفجار إطار سيارتي كلها أو إحداها لم يعد ما يبرره إذ أنا احكمت قيادة سيارتي ، فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ - كما رأيت أن اشفاقي من مواجهة ابنتي بعجزى عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوماً أسند إلى عمل إضافي ، وبهذا تهيأ لي المال للإنفاق على تعليم ابنتي وكثيراً ما سمعت الناس يقولون : ان تسعة وتسعين في المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقاً ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتباراً حتى لمستته بنفسى .

وإني اليوم لشاكر لهذه التجربة التي مرت بي أجزل الشكر ، فقد علمتني درساً لأنساء .. علمتني عقم الاشفاق من شيء لا سيطرة لنا عليه ، وقد لا يحدث إطلاقاً .

ما هو حجم مشكلتك إلى المشاكل الكبرى

وهذه طريقة رائعة للتهوين من شأن مشكلاتنا وعدم تضخيم حجمها أكثر مما تستحق .. ويريها الاقتصادي روجر بابسوك :

" حين انظر فأجد نفسي في غمرة الانقباض وخضم من المنغصات ، أستطيع أن أقصى القلق عن نفسي وأن اتحول في ساعة واحدة إلى رجل متفائل سعيد .. وإليك الطريقة التي اتبعها :

أدلف إلى مكتبي وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لا تحمل إلا

كتب تاريخ ، وانتقى منها وأنا مغمض العينين كتاباً لأدري أهو غزو المكسيك لمؤلفه
برسكوت أم حياة القياصرة الإثنى عشر لمؤلفه سوتوثيوى ، ثم افتح الكتاب الذى
ألتقطه وأنا مغمض العينين أيضاً حيثما اتفق .. وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة
.. وكلما أوغلت فى القراءة أزداد إحساساً بأن العالم منذ خلقه مافتىء يزرع تحت
الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدنية منذ قيامها تتلظى بالمحن ، فإن صحف
التاريخ ملأى بكل ماتتشر له الأبدان من الأهوال ، ولاتكاد تخلو صفحة من ذكر
الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان ، فما إن أنتهى من
المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة
فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه
السالفة، وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى الثقافية وجهاً لوجه ..

الانتصار الكبير

تروى السيدة اولجا جارفى قصتها التى تشبه المعجزات ، وكيف تغلبت على القلق
وعلى مرض السرطان المذمر عن طريق السيطرة على عقلها وعدم الاستسلام للمرض ..
تقول :

" من أكثر من ثمانية أعوام كان محكوماً على الموت البطئ الشديد الألم ، بسبب
مرض السرطان ، وقد أيد هذا الحكم أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة ، ولم
اكن أرغب فى أن أموت ، وفى خضم بأسى المروع اتصلت بطبيبى تليفونيا فى
كيلوج وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى فقال لى وهو ضيق الصدر نوعاً ما :
ماذا دهاك ؟ أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين لو ظللت تصرخين
هكذا .. نعم حالتك سيئة .. حسن اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكفى عن
القلق ، ثم افعل شيئاً .

وعندئذ أخذت على نفسى عهداً صارماً ألا استسلم للقلق ولا إلى الصراخ ، فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإننى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .
وكانت الكمية المقررة لى من أشعة اكس لعلاج السرطان .. الذى وصل معى إلى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الرادىوم .. هى عشر دقائق ونصف دقيقة يومياً لمدة ثلاثين يوماً ، ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يومياً على مدى ٤٩ يوماً وبرغم أن عظامى برزت من جسدى وبرغم أن قدمى تصلبت كالرصاص ، فإننى لم أصرخ قط بل كنت أبتسم أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

ولست من الحماقة بحيث اعتقد ان الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض ، وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور " ماك كافرى " :

واجهى القلق .. كفى عن القلق .. وافعل شئاً .

كل بدوره

ويوضح " هومر ميلر " كيف استطاع التغلب على القلق عن طريق طرد الأفكار المقلقة من ذهنه وترك الزمن يلعب دوره فى حل المشكلات التى قد يعجز الإنسان عن حلها ..

اكتشفت منذ سنوات اننى لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل اتجاهى الذهنى إلى أسبابه ودواعيه ، فما يسبب لى القلق ليس شيئاً غريباً عنى ، وإنما هو بداخل نفسى ، وقد وجدت بمضى الزمن أن تعاقب الليل والنهار كليل من تلقاء ذاته بمحو القلق .. ومن ثم آليت على نفسى ألا أفكر فى مشكلة تطرأ لى

وتستحثنى على القلق حتى ينتضى عليها اسبوع ، ويدبى اننى لاأستطيع أن أكف عن التفكير فى مشكلتى مدى اسبوع ، ولكنى على الأقل لأسمع لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الاسبوع .. وهناك إما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها ، وأما أن أكون قد غيرت اتجاهى ذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقنى . وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة سيروليم اوسلر الرجل الذى لم يكن عبقرياً فى الطب وحده بل كان عبقرياً فى معالجة الحياة كذلك .. وقد وجدت فى إحدى عباراته حافزاً قوياً لطرد القلق ، قال سيروليم اوسلر فى مادية عشاء أقيمت لتكريمه :
اننى أعزو مانلت من نجاح إلى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركاً المستقبل ليتكفل بنفسه .

وفى إبان كفاحى ضد القلق اتخذت شعاراً عبارة كان يرددها بيغاف حدثنى أبى بقصته ، كان هذا البيغاف موضوعاً فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا فإذا توافد الأعضاء على باب النادى انطلق البيغاف يردد عبارته المحفوظة هذه " كل بدوره أبها السادة " .

وقد وجدت اننى متى اتخذت مشكلاتى ، كل مشكلة بدورها أجد فى هذا راحة وصفاء ذهنياً ومقدرة على الحسم والفصل .

كنت واحداً من اكبر المغفلين

وهذه قصة أحد الأشخاص الذين كاد القلق أن يهلكهم تماماً ، فقد كان قريباً من الموت بعد أن تملكته حالة من الوسوسة التى جعلته يتخيل الإصابة بأخطر الأمراض التى أطلق عليها بعد شفائه الأمراض الوهمية يقول برسى هرايتنج
لقد مت أو أوشكت على الموت عشرات المرات وكان أبى يمتلك صيدلية ومن ثم كنت دائم الإتصال بالأطباء والمرضى ، وقد ألمت من خلال أحاديثى مع الأطباء

كاد القلق أن يقتله

بأسماء وأعراض أكثر الأمراض ، ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء الوسوسة ، فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ثم لألث أن أحس بآلامه وأوجاعه .

وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى تقطنها فى ولاية ماساشوستش ، وكنت فى ذلك الوقت أعاون فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى ، ثم حدث ماكنت أخشاه وأتقى وقوعه :

فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ، وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : نعم يابرسى .. لقد أصبت بالدفتريا .. وقد خفف هذا بعض العناء الذى كنت استشعره ، ومن ثم أستسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة ، وفى اليوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصبحة والعافية .

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم أدعى اننى مصاب به ... مثال اننى تخصصت فى الخوف من السل والسرطان ، وكنت لأفتأ أتخيل اننى مصاب بهما .

ويسعنى الآن أن أضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ماأضحك منه الآن كان فى حينه أليماً مريراً ، بل بلغت بى الوسوسة إلى حد اننى كلما خطر لى أن ابتاع بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : أينبغى أن أنفق المال فى شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها ؟

على اننى اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، ففى خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة .. فكيف منعت نفسى من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى .. كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق وتوهمت ان أعراض مرض خطير قد تملكتنى : اسمع يابرسى : لقد مضى عليك عشرون عاماً وأنت تموت فى غرفتك المرة

تلو المرة من مرض خطير مثله ، وهأنت أحسن ماتكون صحة وعافية ..
وقد رضيت أخيراً إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ..
ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شديك من ذلك الشخص المغفل الساذج الذى
كنته فيما مضى ؟
وقد وجدت بعد هذا بقليل ان من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ،
والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته .. ومن ثم فضلت الضحك ..
ومازلت ملتزماً إياه حتى الآن .

لن يهزم أبداً من وثق بالله تعالى

وبحدثنا جونى انطون عن قصته الرائعة فى قهر القلق عن طريق الإيمان بالله تعالى
... يقول : " كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات ، وكنت خبيراً بعملى
مدرياً عليه ، فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبى كنت أجمع المعلومات عن مركزه
الإجتماعى وطبيعة عمله ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها
بحنكة ومهارة ، ولكن شيئاً ما كان يجرى على غير مايرام .. فإتنى نادراً ماأفلحت
فى مهمتى .

وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفاً أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى
لتغطية نفقاتى ، واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث
أن ذهبت إلى مكتب عميل استبد بى الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التى يسكنها
العميل جيئة وذهاب أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فإذا استنفذت معظم شجاعتى
وإرادتى فى هذا التجول ، عدت أدراجى إلى مكتب العميل ، وطرقت بابه بوجل ، وأنا
أدعو الله ألا يكون موجوداً ..

وهددتنى المؤسسة التى اشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إلى مالم

أزد من مبيعاتى ، وأرسلت إلى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى
تضرع إلى أن أمدّها بالمال لتسدّد حساب البقال .. وتسدّ رمقها ورمق أبنائى الثلاثة ،
وعصف بى القلق وازداد يأسى يوماً بعد يوم .. ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك
قد اغلقت مكتب المحاماة فى بلدتى ، ثم رأيت اننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم
أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذى أنزل فيه .. بل لم أعد أجد أجر السفر
لأعود أدراجى إلى موطنى ، وحتى لو وجدت المال لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة إلى
بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبین ..

وذاث يوم من تلك الأيام السوداء عدت إلى غرفتى بالفندق محطماً ، كسير القلب
مكتئباً ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن ، وأدركت فى تلك
الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقدفون بأنفسهم منها .. وكنت
جديراً بأن أحذر حذوهم فى تلك الليلة لو اننى أوتيت بعض الشجاعة ثم خطر لى أن
أنجّه إلى الله وأبث شكواى ، فرحت أصلى وأتضرع إليه سبحانه أن ينير بصيرتى ،
ويسدّد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفتى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى
عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتى وأولادى .

وما أن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة .. فقد زال عنى توتر
الأعصاب ... وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلقى ، واستشعرت الشجاعة ، والأمل
والإيمان .

وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدّد به أجر الفندق ، أو أسدّ رمقى ، فقد
أحسست بالسعادة ، وأويت إلى فراشى فنمت نوماً هادئاً عميقاً لأول مرة منذ أعوام ..
وفى صباح اليوم التالى ألفت نفسى أندفع إلى مكاتب العملاء ، ودنوت من
مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف ، وإذا دلفت إلى المكتب قلت
للعميل وأنا رافع الرأس واضح النبرات مشرق الوجه : أسعدت صباحاً يا ماستر سميث

أنا جون أنطوني مندوب الشركة الأمريكية للكتب القانونية .

وأجاب العميل مبتسماً وهو ينهض عن كرسيه مصافحاً : نعم .. نعم أنا مسرور برؤياك .. تفضل بالجلوس .. وعقدت في ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد في اسبوع كامل .. وعدت أدراجي في المساء فخوراً مزهواً كالبطل الظافر .. لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق اننى كنت خلقاً جديداً ، لأننى اتخذت اتجاهها ذهنياً جديداً ، ولم أطعم فى تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحماً محمراً وخضرا وفاكهة .. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتى طريقها نحو القمة ..

لقد خلقت فى تلك الليلة الظلماء التى مضى عليها واحد وعشرون عاماً خلقاً جديداً فى فندق صغير ببلدة أماريللو بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله سبحانه وتعالى ، فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سنداً ونصيراً فلن يهزم أبداً " .

كيف تخلصت من مركب النقص

ويروى لنا المستر توماس الذى كان عضواً فى مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما قصة كفاحه الرائعة والتى استطاع خلالها أن يحول قلقه من مركبات النقص لديه إلى نجاح كبير لم يتمكن الكثير من الأسوياء تحقيقه .. يقول :

" حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف والقلق والحجل ، فقد كنت منذ حداثتى طويلاً مفرط الطول ، ونحيفاً غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفاً واهناً ، وكنت خليقاً بأن أمنى فى حياتى بإخفاق ذريع ، لو اننى امتثلت لما اجتاحتنى من قلق وخوف ، فقد كنت لأفتأ فى كل يوم من أيام الاسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همى على طولى ونحافتى وضعفى، وعرفت والدتى مايدور بخلدى .. وكانت مدرسة فى إحدى المدارس .. فقالت لى يوماً:

" يابنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعفك ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلاحيقها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاقتها وانسها ... ولما كان والدائ من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى إلى الجامعة ، فقد تحتم علىّ أن أشق بنفسى طريقى إلى التعليم العالى ، فعمدت إلى اصطيد طائفة من حيوان النمى فى الشتاء ، وبعته فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت اتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا ، ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية " سنترال نورمال " الواقعة فى دانفيل بولاية انديانا ، وكنت أرتدى فى الكلية قميصاً بنى اللون صنعته لى والدتى ، ولاشك انها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه مايقع عليه من غبار ، وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن ابدأ تنسجم على ، ولاكان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقنى حياى واحساسى بفوضى هندامى من الاختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الاستذكار ، ولعل أقوى الرغبات جميعا التى راودتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى ... ثياب لأخجل من الظهور بها أمام أقرانى . وبعد ذلك بقليل وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على محو القلق ومركب النقص ، ومدنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبدل حياى تبديلا ، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

أولا : عقب مضى ثمانية أسابيع على التحاقى بالكلية أدبت امتحاناً كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة .

ثانيا : تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية هابى هوك على التدريس فيها لقاء مرتب دولارين فى اليوم ، فبث فى هذا الحادث إحساساً بأن هناك من يثق بى ويعتمد علىّ .

ثالثاً : بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثياباً جديدة أنيقة ، ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار فى ذلك مثل تلك الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم أنها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعاً : حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياتى فى قاعة بلدية برتنام بولاية انديانا ، فقد حثتنى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية ، وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة شخص واحد فضلاً عن حشد من الناس ، ولكن إيمان أمى بى لم يكن يعرف حدوداً .. فشجعتنى ثقتها بى على التقدم إلى المسابقة وتخبرت موضوعاً لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو " الفنون الجميلة والحررة فى أمريكا " .

والحق أقول اننى حين عكفت على إعداد الخطبة لم اكن اعرف ماهى الفنون الحررة . ولكن هذا لم يهمنى كثيراً ، لثقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ، وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها على سبيل التجربة عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار ... كنت مغترماً على أن أكون عند حسن ظن أمى ، وأن أودع خطابى فيضاً من العاطفة وانفخ فيه روحاً قوية .. ولاأطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى ، ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزءوا بى وسخروا منى ربتوا على ظهري وقالوا : لقد كنا على ثقة من فوزك ...

واحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مدراراً .. وإذا أرجع بالفكر إلى الماضى أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى ، فقد وهبنى مركزاً أدبياً لم أحلم به ، ووهبنى أكثر من هذا الثقة بنفسى ، والأهم من هذا كله ان الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية " سنترال نورمال " .

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، وكنت أقسم وقتى بالقسطاس بين الدراسة

والتدريس .. لكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة " ديبو " التى التحقت بها بعدئذ ،
عمدت الى الاشتغال تارة جرسوناً فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظاً للفرن فى المطبخ
، وعمدت فى الصيف إلى الاشتغال بحصاد القمح ورصف الطريق ..

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت لازال فى التاسعة عشرة من عمرى ، القيت ثمانية عشر
خطاباً أحث الناس فيها على انتخاب ولیم جنینجز بريان رئيساً للجمهورية ، وكأنما
أثارت دعايتى السياسية لولیم بريان الرغبة فى نفسى إلى نزول المعترك السياسى ،
فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو ، قصدت إلى ولاية
اوكلاهوما ، وافتتحت مكتباً للمحاماه فى مدينة لوتون ، وخدمت فى مجلس الشيوخ
التابع لولاية اوكلاهوما أربعة أعوام ، وفى سن الخمسين حققت الأمل الى داعبنى عمراً
بأكمله ، إذ انتخبت عضواً بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية اوكلاهوما ، ومازلت
اتبوا ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ ، ومنذ يوم ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ وأنا أتمتع
بثقة الحزب الديموقراطى الذى شرفنى بترشيحى أولاً لعضوية مجلس الشيوخ بولاية
اوكلاهوما ، وثانياً لعضوية الكونجرس ، وأخيراً لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أروى هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعتته لايهم أحدا وإنما أسردها
مؤملاً أن يجد فيها غلام مغمور حافزاً وملهماً يبت فيه الشجاعة ، ويدعوه إلى
الاقدام، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم
حياتى فى تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها ارتدى بدلة أبى وأنتعل حذاءه .

من القاع إلى القمة

يسرد الكاتب الروائى هو ماركورى قصته مع النجاح الكبير الذى أدار رأسه وأصابه
بالفرور .. فسقط إلى القاع وأصيب بالقلق الذى حرمه النوم وراحة البال طويلاً ، ثم

نهوضه مرة ثانية وصعوده إلى القمة بعد أن وعى الدرس .. يقول كورى :

" كانت أشد لحظات حياتى مرارة حين طرق العمدة باب بيتى ذات يوم فى عام ١٩٢٣ ، فوليت هارباً من الباب الخلفى ، وكنت قبل ائنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ أحسب اننى اتربع على قمة العلم ، فقد بعث إحدى رواياتى لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخمة مكنتنى من أن اقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى أوربا كما يفعل أصحاب الملايين .

وامضيت ستة أشهر فى باريس اكتب خلالها رواية سينمائية أخرى ، فابتاعها منى منتج سينمائى وأخرجها ، وعرضت على عروض سخية لكى أبقى فى هوليوود واتفرغ للتأليف السينمائى ولكننى لم أقبل ، وقفلت عائداً إلى نيويورك .. وهناك بدأت متاعبى .. فقد خطر لى ان لى مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها ، وخيل إلى اننى رجل اعمال بارع قدير دون أن أدري ، وحدثنى بعض معارفى أن جاكوب استور قد كسب ملايين الدولارات من الاتجار بالاراضى فى نيويورك . ومن هو استور هذا ؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لفته الانجليزية لكنة أجنبية .. فإذا كان الأجنبى الشريد وسعه ان يكسب الملايين فلماذا لايسعنى أنا ؟ ومن ثم عملت على أن أكون ثرياً مثله .. وكنت على جهلى مقداما .. فخطر لى أن ابدأ مشروعائى المالية الضخمة بأن أرهن منزلى .. ففعلت واشتريت أراضى للبناء فى فورست هيلز ، واعتزمت أن احتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الانحاء ، ويرتفع سعر اراضيها فأبيعها .. نعم ، أنا الذى لم يبع فى حياته شبراً واحداً من الأراضى .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالعاصفة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصفة الهوجاء غصناً طرياً وكان لزاماً على أن انفق شهرياً ٢٢ دولار على الأرض الطيبة التى اقتنيتها فضلاً عن دفع اقساط الرهن المفروض على منزلى ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات وعبثاً كانت محاولاتي

فاننى لم استطع أن ابيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء . ولم يقدر لها الزواج ، وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدى مااستطيع أن احصل على المال فى مقابله سوى الآلة الكاتبة وأعطيتة ذهبية لبعض أسنانى وثقل على القلق حتى حرمنى من النوم ، وكثيرا ماكنت استيقظ فى هدأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى ساعات طويلة لعلى أشعر بالإعياء فأستطيع النوم ، وعبثا كانت محاولاتي .. فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التى عقلت عليها أحلامي ، واستولى المصرف الذى رهنت منزلى لديه على المنزل ، وأوفد إلى العمدة ليطردنى وعائلتى منه إلى عرض الطريق ...

ووسعنى بطريقة ما أن أحصل على بضعة دولارات استأجرت بها شقة متواضعة انتقلنا إليها فى آخر يوم من أيام ١٩٣٣، وهناك جلست على إحدى الحوائط اتلفت حولى .. فرن فى أذننى قول كثيرا مارددته والدتى على مسامعى .. لا تيك على اللبن المسكوب .. ولكن ماسكب فى حالتى هذه لم يكن لينا بل كان دما ..

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى فى جلستى تلك قلت لنفسى : هانت قد غصت إلى القاع ونجوت ، لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع ..

وظللت أفكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن والضياع ، فرأيت اننى مازلت أملك صحتى ، وأصدقائى ، فعولت على أن أبدأ من جديد ولا أبكى على الماضى وحولت طاقة النشاط التى كنت أهددها بالقلق إلى العمل المجدى ، وإنى اليوه لشاكر لله ماابتلانى به من نوازل أولتنى قوة واحتمالا وثقة ، وحين يتسلل إلى القلق الآر أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى بالوقت الذى غصت فيه إلى القاع ونجوت

فى السطور التالية نطالع سيرة جون روكفلر أحد أغنى أغنياء عصره ، ونرى كيف كاد القلق أن يقتله بالفعل ، وماهى النصائح الثلاث الذهبية التى نصحه بها أطباؤه وعمل بها حتى نهاية عمره المديد ، كما يتضح لنا مايمكن أن يفعله التفكير المتواصل فى العمل من تدمير لصحة الإنسان وحياته الاجتماعية .

جمع جون روكفلر الأب أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة من عمره ، وفى الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة احتكار عرفها العالم وهى شركة " ستاندارد أويل " ، فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ، لقد أسلم نفسه للقلق الذى حطم صحته ، حتى لقد كان يبدو كالدمية على حد قول جون وينكلر أحد كتاب سيرته . لقد أصيب فى هذه السن بسوء الهضم وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : " لقد بلغت حالته الصحية حداً بالغاً من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولاشئ سواه " .

وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبى ، وكان منظره فى الصلغ غاية فى القبح حتى انه كان يرتدى طاقية على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار .

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين قوى البنية ، ولكنه ماأن بلغ الثالثة والخمسين - السن التى تكتمل فيها القوة والصحة - حتى انحنت قامته وناءت رجلاه بحمله ..

كان روكفلر فى تلك السن أغنى رجل فى العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أورد طفل ، كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع ، ومع هذا فإن ماينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش على اللبن وقطع البسكويت .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ، ولم ينتقذه من الموت فى تلك السنة إلا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الأموال الطائلة ، فما الذى وصل بروكفلر إلى تلك الحال ؟ القلق والصدمات والضغط المتواصل على أعصابه والتوتر المستمر ..

كان روكفلر يعبد المال ولم يكن شىء يلهب حماسه ويبث فى قلبه القوة ويدخل عليه السعادة .. حتى وهو فى مطلع شبابه .. أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ، كان إذ ذاك يلتقى بقبعته على الأرض ويروح يرقص من فرط السرور ، أما إذا سمع نبأ خسارة حاقت به فإنه يمضى فى التو واللحظة ..

حدث مرة أن شحن ماقيمته أربعون ألف دولار من الغلال عن طريق البحيرات العظمى دون أن يؤمن عليها ، فى حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥ دولار ، وفى الليلة التى ابهرت فيها السفينة التى تحمل الغلال هبت عاصفة عاتية على بحيرة " بى " إحدى البحيرات العظمى ، فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه ، وحين ذهب شريكه جورج جاردنر إلى المكتب فى الصباح التالى وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق .. واستقبله روكفلر صائحا : بريك اسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ؟

واندفع جاردنر إلى شركة التأمين ودفع المبلغ ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن وجده أسوأ حالا مما تركه .. ذلك انه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت جهتها سالمة ، فحز فى نفسه انه بدد ١٥ دولار قيمة التأمين هباء ..

وقد مرض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد توأ إلى بيته حيث لزم الفراش .. وكان دخل روكفلر فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ، ولم يكن يجد وقتاً للهو أو الترفيه .. فقد حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر يختا ثمنه ٢٠٠٠ دولار بالاشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ليتنزهوا عليه فى أوقات الفراغ ، فلما علم روكفلر بهذا النبأ

كاد يصعق ، ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت ، وهو وقت عطلة منكباً على العمل فى المكتب ، فتوسل إليه قائلاً : بريك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معى إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت .. إن هذه النزهة ستفيد صحتك ، فتجهم وجهه روكفلر وقال : إنك أعظم مُسرف متلاف عرفته فى حياتى .. ان مركز المالى يتزعزع وكذلك مركزى .. فإن أنت دأبت على هذه الحال فسينتهى الأمر إلى انهيار شركتنا .. إننى لن أذهب معك إلى نزهة ، ولأأريد أن أرى هذا اليخت الذى ابتعته ، وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل .

لم يعرف جون روكفلر طوال حياته المرح ولا الدعابة ، وقد أثر عنه بأنه قال يوماً : لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتاً .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه فى خوف مقيم ، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ، كان يخاف أن يكشفوا فى أحاديثهم خارج العمل أسرار العمل فيفيد منها منافسوه !

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده وصار الذهب يتدفق كما تتدفق الحمم الوهاجة على جوانب بركان فيزوف ، إذا بعالمه الذى بناه لنفسه بنهار فجأة .. فقد صنفت الكتب ودبجت المقالات فى الصحف تفيض بالسخط والنقمة على " البارون " المحتال صاحب شركة " ستاندارد أويل " الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنافسته . لقد مقتته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنساناً آخر فى الوجود ، وود كثير منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلأ غليظاً يشدوه إلى فرع شجرة ، ويتركوا جسمه مدلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر . وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى أنه أستأجر حراساً أشداء وكل إليهم المحافظة على حياته ، وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه .. ولكن عبثاً .. فإنه لم يقو على احتمال القلق

والمقت معاً .. وأخذت صحته تنهار .. داخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض .. ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه .. وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتابعته نوباته ، وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق وسوء الهضم وتساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة تحالفت ضده فلم يستطع إنكارها ..

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن بعد أن حطمت المطامع والمخاوف والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت " أيدا تاريل " أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات صدمت المرأة وكتبت تقول :

كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر ...

ولم يكن روكفلر عجوزاً إلى هذا الحد ، فقد كان أصغر من الجنرال ماك آرثر حين اعتقل فى الفلبين ، ولكن كان مهتماً ومحطماً حتى أن " أيدا تاريل " امتلأت شفقه عليه ، وكان فى ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت أيدا فى ذلك الوقت عاكفة على إتمام كتابها الذى تصب فيه جام نعمتها على شركة " ستاندارد أويل " ..

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه باتباع ثلاث قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته .. وإليك هذه القواعد الثلاثة :

١ - تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .

٢ - استرخ وتنزه ما أمكن فى الهواء الطلق .

٣ - قلل من غذائك ، وانهض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب الجولف ، وهوى الزراعة ، وأخذ يمضى الوقت فى التودد إلى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وإنشاد الأغاني .

ولكنه فضلاً عن هذا كله فعل شيئاً آخر .. فقد أخذ يفكر فى غيره من الناس ،

وكف لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتساءل :

كيف لهذا المال الذى جمعته أن يهين السعادة للإنسانية ؟

ومالبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه ، ولم يكن هذا يسيراً فى مبدأ الأمر ، فإنه حين وهب الكنيسة جانباً من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر ، ولكن روكفلر دأب على الإعطاء .. وتناهى إلى سمعه يوماً أن كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجان اضطرت إلى إغلاق أبوابها لأنها لم تستطع الوفاء بدين عليها ، فخف لنجدتها وصب فيها الملايين صبا فشيّد لها مبنى جديداً ، ووسّعها وزينها ، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات فى العالم ... تلك هى جامعة شيكاغو .

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكنهم من إنشاء جامعات خاصة مثل جامعة " شىجى " وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوماً الدكتور تشارلس ستايلر اخصائى الانكلستوما : إن دواء قيمته خمسون سنتاً كفيل بإنقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب .. ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتاً ؟

فسرعان ماتبرع روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل انه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة - مؤسسة روكفلر - لتعارب الجهل والمرض فى أنحاء العالم ..

وأنتى لأتحدث عن هذه الأعمال الجليلة وشعور الإمتنان يعمر قلبى .. فمن يدرى .. لعلى أدين بحياتى يوماً لمؤسسة روكفلر ، فإنى لأذكر جيداً عام ١٩٣٢ حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكاً ذريعاً ، وقد ذهبنا حينئذ إلى مدرسة روكفلر الطبية فى بكين حيث حصنا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب ..

نعم .. لم تعرف الدنيا من قبل شيئاً سما إلى مرتبة مؤسسة روكفلر .. انها شيء فريد .. كان روكفلر يدرك ان العالم يحتاجه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة في محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة ، ولكن المال يعوز حاملي لواء هذه الوجهة المباركة في أنحاء الأرض ، ومن ثم اعتزم أن يظهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا بأحتكارهم كدأبه في الأعمال التجارية ، وإنما يمدهم بالمال الذي يحتاجونه .

وهأنذا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التي حققها البنسلين وعشرات غيره من العقاقير التي ساعدت أمواله على استكشافها ، وانك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحمى الشوكية ، وذلك الداء الويل الذي كان يقتل أربعة من كل خمسة مصابين به .. ونحمد له الجهود المبذولة بصد غائلة الملاريا والسل والانفلونزا والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التي مازال العالم يعانيها.

وماذا عن روكفلر نفسه ، أترأه حين تخلى عن المال عاوده السلام والأمان

والأطمئنان ؟

لقد كتب " آلان نيفينز " يقول :

" إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر بعد عام ١٩٠٠ مابرح معزولاً مرتاعاً للنقمة

المصوبة على شركة ستاندارد أويل ، فالعالم ولاشك مخطيء في اعتقاده "

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى انه استطاع أن

ينام ملء جفنيه في الليلة التي سمع فيها بأكبر هزيمة .. إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر

غرامة عرفها التاريخ^(x) ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل

قد تحولت إلى شركة احتكار ، الأمر الذي يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوة أمام

القضاء ، ولبثت القضية معروضة على القضاء مدة خمس سنوات إلى أن خسرتها

ذلك الوقت بالطبع .

شركة ستاندارد ، وحين نطق القاضى بالحكم خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر
بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل إليه
روكفلر ، واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة تلفونياً ، وأنهى إليه ما انتهت إليه
القضية مهوناً عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيراً قال له :

وكلى أمل ألا ترتاع لهذه النتيجة وألا يستعصى عليك النوم بسببها ..

وجاءه صوت روكفلر يقول : لاتقلق على يامستر جونسون ، فإننى أعتزم أن أنام
ملء جفنى هذه الليلة .. طاب مساؤك ..

نعم .. صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوماً لأنه بدد . ١٥ دولار ..
حقاً استغرق قهر القلق وقتاً طويلاً من روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجدها كثيراً ..
فقد كان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين .. ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة
والتسعين .

بين يديك أعظم ثروات الدنيا

ليست مبالغة فى أن كلا منا يملك بين يديه أعظم ثروات الدنيا وهو لا يشعر بها ..
إذا كنت لاتصدق ذلك فهيا لتقرأ قصة مستر " هارولد أبوت " من مدينة وب بولاية
ميسورى .. يقول :

" فى ذات ربيع عام ١٩٣٤ كنت أسير فى شارع دوقرتى الغربى بمدينة : وب "
فرأيت منظرأ أذاب كل ماكنت أعانيه من قلق .. ولم يستغرق المشهد سوى عشر
ثوان .. ولكننى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة أكثر مما تعلمت فى
عشرة أعوام ..

كنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلاً للبقالة افتتحته فى مدينة
" وب " وقد بامت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما ادخرته من مال ، بل عمدت

فوق ذلك إلى الاستدانة حتى استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجهاً إلى أحد المصارف لأقترض شيئاً من المال يعيننى على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها ، وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلاً .. شارد البال .. قد داخلنى اليأس وأوشك الإيمان أن يفارقنى إذ رأيت رجلاً مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة ، وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التى يجلس عليها ليعتلى الطوار ... فلما أصبح فوق الطوار وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله التقت عيناه بعينى فابتسم لى ابتسامة عريضة مشرقه ثم قال :

أسعدت صباحاً ياسيدى .. إنه يوم جميل أليس كذلك ؟

وإذ وقفت متطلعاً إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الشراء .. فإن لى ساقين ، وأستطيع أن أمشى وخجلت مما كنت استشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلاً : إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيداً مرحاً .. ممتلئاً ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى أن أتصف بهذه الصفات ولى ساقان .. وكنت قد انتويت أن اقترض من البنك مائة دولار ولكنى إذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين ، كما فكرت فى أن أقول للمشرفين على المصرف اننى ذاهب إلى كانساس لأحاول الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم : اننى ذاهب إلى كانساس للحصول على عمل .. ولقد حصلت على القرض وحصلت على العمل .

لاتدع باباً مفتوحاً للقلق

حينما بدأ النجم السينمائي والمغنى الأمريكى جين أوترى يشق طريقه إلى عالم الشهرة فإنه لم يلق بنفسه إلى عالم الغناء والموسيقى هكذا دفعة واحدة ، بل مهد لنفسه الطريق طويلاً وظل محتفظاً بوظيفته الأصلية التى يعتمد عليها فى الإنفاق على نفسه وعلى أسرته ، وبذلك أمن نفسه من القلق من الجوع أو الفشل فى مجال الموسيقى والغناء ، وبذلك تمكن من اجتياز عقبة هامة للغاية بفضل اطمئنانه النسبى .. يقول " جين أوترى " :

" أحسب أن معظم القلق منصب على مشكلات الأسرة ومسائل المال ، وقد كان من حسن حظى أن تزوجت فتاة نشأت مثل النشأة التى نشأتها ، ومن ثم فهى تتفق معى فى معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة ، أما المشكلات ، فقد استعنت على حلها بطريقتين :

الأولى : اننى اتبعت طريقة الجملة لا القطاعى فى معالجة مسائل المادية ، فإذا استدنت مثلاً سددت دينى جملة حتى لا يبقى ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : اننى تشبعت بالعسكريين فى إبقاء طريق التمويل مفتوحاً على الدوام وبأى ثمن . فحين كنت صبياً ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التى نعول عليها فى معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش ، ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن مورد ثابت للرزق ، والتحقت بعمل فى إحدى محطات السكك الحديدية ، كنت أتقاضى منه . ١٥ دولار فى الشهر ، وعندما شرعت بعد ذلك فى تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكة الحديد أمان لى من الحاجة ، ومن ثم احتفظت بالطريق إليه مفتوحاً ، فلم اتخل عنه حتى رسخت قدمى فى عمل أفضل منه ، ذلك اننى عندما كنت أشتغل فى محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل بريقة ، وتصادف أن سمعتى الرجل الغريب وأنا أعزف على الجيتار وأنشد أغانى رعايه

البقر ، فأثنى على أدائى ، وأبدى إعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى أن أمامى مستقبلاً
باهراً فى السينما ومحطات الإذاعة ، ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست
أنفاسى ، فلم يكن سوى " ويل روجرز " المنتج السينمائى الشهير ، ولكننى بدلاً من أن
اندفع إلى نيويورك واتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع
وجوهه حتى اقتنعت أخيراً بأنه لن أخسر شيئاً إن أنا رحلت إلى نيويورك ، وكان لدى
تصريح مجانى يبيع لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت إلى
نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طويلاً وعرضاً دون أن أوفق إلى عمل ،
وكنْتُ خليقاً بأن يتتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد
استدركت فاحتفظت بعملى لأعود إليه متى شئت ، فقد خدمت فى السكك الحديدية
على مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لا تزيد عن
تسعين يوماً ، ومن ثم عدت أدراجى إلى اوركلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى
فى المحطة شهرين أذخرت خلالهما شيئاً من المال ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظى من
جديد ، وفى هذه المرة حصلت على عمل .. وفى ذات يوم بينما أنا أنتظر فى أحد
استديوهات الإذاعة لأقابل المدير ، إذ خطر أن أقطع الوقت بالعزف على الجيتار والترنم
بإحدى أغنياتى المفضلة .. وبينما أنا أغنى إذ بمؤلف هذه الأغنية " نات شيلدكروت "
يدلف إلى الغرفة ، وطبيعى أنه سرّاً إذ رآنى أترنم بأغنيته ، ومن ثم تطوع فأعطانى
توصية ، أرسلنى بها إلى شركة فيكتوريا للتسجيل ، وهناك أجريت تجربة فى تسجيل
الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عدت أدراجى إلى عملى فى محطة السكك
الحديدية.

وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة أن كتبت بالاشتراك مع
جيمس لونج أغنية عنوانها " فتاتى ذات الشعر الفضى " وأذيعت الأغنية من محطة
الاذاعة فى تلسا ، فإذا بى فى اليوم التالى أتلقي خطاباً من " آرثر شاتلر " مدير شركة

التسجيل الأمريكية يطلب إلى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة اسطوانات لقاء خمسين دولارا لكل اسطوانة ، وأخيراً وفقت فى الإتفاق مع إحدى محطات الاذاعة بشيكاغو أن أغنى لحسابها أغانى رعاة البقر لقاء أربعين دولارا فى الأسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى إلى تسعين دولارا ووسعنى فضلاً عن هذا أن أجمع مبلغ ثلثمائة دولار نظير اشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ فتحت لى آفاق الحياة على رحبها ، فقد تألفت لجنة فى هوليوود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية ، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر ...

وتلقت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغانى رعاة البقر فضلاً عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكاً فى شركة أفلام " ريبابلك " ، ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك فى بداية اشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ماتوقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنوياً ، يضاف إليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة من كل رواية من رواياتى .

عشت فى جنة الله

ونختم هذا الفصل بقصة الكاتب ر . ن . س . بورلى مع القلق ، وكيف تمكن من قهر القلق عن طريق الإيمان بالله تعالى والامتنال للقدر حلوه ومره ... يقول بورلى :
فى عام ١٩١٨ ولبت ظهري العالم الذى عرفته طيلة حياتى ، وعمدت شطر افريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء ، وقضيت هناك سبعة

أعوام اتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وأكل طعامهم وأتخذ مظاهرهم في الحياة ، وغدوت مثلهم أمتلك أغناماً وأنام كما ينامون في الخيام ..

وقد تعمقت في دراسة الإسلام حتى اننى ألقت كتاباً عن محمد صلى الله عليه وسلم عنوانه " الرسول " ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو الرُّحْل من أمتع سنين عمرى وأحفلها بالسلام والاطمئنان والرضا بالحياة ، وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق ، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش فى أمان ، وأخذ الحياة مأخذاً سهلاً هيناً ، فهم لا يتعجلون أمراً ، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهم قلقاً على أمر .. أنهم يؤمنون بأن ما قدر يكون ، وأن الفرد منهم لن يصيبه إلا ما كتب الله له .. وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدي .. كلا ..

ودعنى أضرب لك مثلاً لما أعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها رمال البحر الأبيض المتوسط ، ورمت بها وادى " الرون " فى فرنسا ، وكانت العاصفة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتزعزع من منابته لفرط الحر ، وأحسست من فرط القيظ كأننى مدفوع إلى الجنون ، ولكن العرب لم يشكروا إطلاقاً .. فقد هزوا أكتانهم وقالوا كلمتهم المأثورة " قضاء مكتوب " .

لكنهم ما أن مرت العاصفة ، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير ، فذبحوا صغار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية نحو الماء إلى الجنوب ، فعلوا هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى .. قال رئيس القبيلة الشيخ : " لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شئ ، ولكن حمداً لله وشكراً ، فإن لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد .

وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوماً فأنفجر أحد الاطارات،

وكان السائق قد نسى استحضار إطار احتياطي ، وتولاني الغضب ، وانتابني القلق والهم ، وسألت صحبى من الأعراب ماذا عسى أن نفعل ؟ فذكرونى بأن الاندفاع إلى الغضب لن يجدى فتيلاً ، بل هو خليك أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث إطارات ليس إلا ! ولكنها مالبت أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ ، وهناك أيضاً لم تثر ثائرة أحد من رفاقى الأعراب ، ولا فارقهم هذوؤهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيراً على الأقدام وهم يترغمون بالغناء ..

لقد اقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل أن الملتائين ومرضى النفوس والسكيرين الذين تحفل بهم أمريكا وأوربا ماهم إلا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساساً لها .. اننى لم أعان من القلق قط وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هناك فى جنة الله وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون يهزمون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ويسخرون من امتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدري .. فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة ، فإنى إذ أعود بذاكرتى إلى الوراء واستعرض حياتى أرى جلياً أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعاً لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم " قدر " أو " قسمة " أو " قضاء وقدر " .. وسمه أنت ماشئت ...

وخلاصة القول اننى بعد انقضاء سبعة عشر عاماً على مغادرتى الصحراء ، مازلت اتخذ موقف العرب حيال قضاء الله .. فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتثال والسكينة ، وقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئة أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير .

الفصل الخامس الاسلام وكيف قهر القلق

ونختم رحلتنا مع القلق وأسبابه وطرق الوقاية منه وعلاجه ، بذكر أهم وسائل الوقاية والعلاج من القلق وهي الايمان الحق بالله تعالى وذلك مصداقاً لقوله الحق " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .

وكما تبين لنا من القصة الأخيرة في الفصل السابق "عشت في جنة الله " .. فقد تمكن الكاتب الأمريكي من قهر القلق والعيش في راحة نفسية لعدة سنوات ، وذلك من خلال الايمان بالقضاء والقدر الذي اكتسبه من معايشة المسلمين .

الاسلام يخلص النفس من نوازع الشر :

ان النفس لأماراة بالسوء ، وان الشيطان ليوسوس الى الانسان ويدفعه الى الشر دفعاً ، ومن خلال تحليلاتنا السابقة للقلق وأسبابه ظهر لنا بوضوح ان القلق ينشأ عن الحسد والمنافسة الشديدة ، والتكالب على الحياة ، والأنانية ، والطمع والجشع ، والغيرة ، والتجبر والتعالي على الآخرين ، ولقد تحارب الاسلام كل هذه الآفات منذ أشرقت أنواره على العالم وجاء رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم بالنور والهداية للعالمين ، وكان أول ما تحلى به الرسول صلى الله عليه وسلم من مكارم الأخلاق التواضع ، والرضا ، والزهد ، والتراحم والتعاطف والصبر على الشدائد ، ورعاية حقوق الأهل والجيران ، والتنافس الشريف وعدم الاحتكار أو الظلم ، كما حرص الاسلام على إيجاد المسلم القوى الأمين الشجاع الذي لا يخاف في الله لومة لائم .

وتؤدي تعاليم الاسلام وجميع مظاهر الحياة في ظله إلى خلق الانسان السوي نفسياً وجسمانياً واجتماعياً وفكرياً .. ان الايمان الحق بالله والإخلاص في العبادات من صلاة وصوم وزكاة وحج لكفيل حقاً بوقاية المسلم من جميع أشكال التوتر والقلق .. فكيف

يقلق الانسان وهو يتجده بقلبه وعقله وكيانه الى الله تعالى خمس مرات فى اليوم يبثه شكواه ويطلب منه المعاونة والهداية .. ان الشعور بالاطمئنان والأمان النفسى لهو قرين الاخلاص فى العبادة ، وهو الجائزة التى يمنحها الله تعالى لعباده المخلصين .. فما من انسان يرضى بقضاء الله حلوه ومره ، ويخلص القول والعمل حتى يكون الله تعالى هو نصيره ..

ان الأحساس بالرضا والاستقرار وطهارة النفس لهو النتيجة الحتمية للايمان الحق ، وما من مسلم صادق مخلص العبادة إلا وقاه الله شر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب.. ان الايمان يغسل مافى النفس من نوازع الشر ويطهرها تطهيراً .

القرآن شفاء ورحمة :

وقد أوصانا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بالشفاءين العسل والقرآن ، وان القرآن الكريم لهو خير شفاء للنفس البشرية ، وأفضل علاج لأمراض الروح والنفس وذلك مصداقاً لقوله تعالى : 'يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ' (٥٧) - سورة يونس .

وما الحسد والغيرة والطمع والجشع إلا من أمراض النفوس التى تؤدى الى القلق والتوتر ، وتشعل الصراع فى نفس الانسان وتجعله عبداً للدنيا ، منقاداً الى شهواته ، فلماذا يحارب المسلم أخاه ويسلك طرقاً غير شريفة لمنافسته وهو يعلم ان الرزق بيد الله تعالى وانه لا حيلة فى الرزق : "اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ" ، الآية ٢٦ - سورة الرعد .

ولماذا يقلق الانسان وهو يعلم علم اليقين انه لا يمكن أن يصيبه مكروه إلا بإذن الله : "إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ" الآية ١٣ - سورة الأحقاف .

"إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ

الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أُولَآئِكَ زُكِّرْنَا فِي الْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۖ
فصلت - ٣٠- ٣١ .

فلماذا نصاب بالقلق إذن ؟

اننا نصاب بالقلق لأننا نسعى وراء أغراض دنيوية ومادية ، أو نخشى من وقوع أحداث مخيفة غامضة عنا ، وهل يمكن أن تحدث مصيبة إلا بإذن الله تعالى ؟ .
" مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ .
سورة التغابن - الآية ١١ .

ان مجرد قراءة القرآن أو الاستماع إليه بقلب خاشع ونفس مؤمنة متطلعة الى آفاق نورانية ، تجعل الانسان يشعر بالراحة والسكون النفسى وزوال التوتر والقلق .. ان فى القرآن الكريم أسرار الهداية ومفاتيح شفاء النفس التى لا يدركها إلا من فتح الله عليه وهداه الى طريق الايمان الحق .

الدعاء أحد وسائل تفريج الكرب وتخفيف حدة التوتر :

من أهم وسائل التخفيف من حدة القلق والتوتر والخوف لدى الانسان الدعاء وذكر الله تعالى كما علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم ، فقد علمنا أن نذكر الله فى الصباح والمساء وحين التوجه الى العمل وحين الكرب ، وفى كل الأوقات ، ان الدعاء يجعل الانسان يشعر بالأمان والسكينة والاستقرار ، ويشعر أيضاً بأنه قريب من الله تعالى " وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ^(١) ، " وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ^(٢) .
وعن الرسول صلى الله عليه وسلم انه كان يقول عند الكرب :

" لا إله الا الله العظيم الحليم ، لا إله الا الله رب العرش العظيم ، لا إله الا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم " .

(١) سورة غافر - الآية ٦ . (٢) سورة ق - الآية ١٦ .

ومن وسائل تفريج الكرب أيضاً قول لا حول ولا قوة الا بالله ، وسبحان الله
وبحمده .. يقول النبي صلى الله عليه وسلم وهو يوصي أبا موسى :

" قل لا حول ولا قوة إلا بالله. فإنها كتر من كتوز الجنة " .

وقوله أيضاً : " لأن أقول سبحان الله والحمد لله والله أكبر أحب إليّ مما طلعت
عليه الشمس " ، ويقول صلى الله عليه وسلم : " كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان
فى الميزان حبيبتان الى الرحمن : سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " .

فماذا لو درب الانسان نفسه على أن يذكر الله فى كل أوقاته ؟ وماذا لو سارع الى
ذكر الله والاستعاذة به من الشيطان الرجيم الذى يجلب الغضب والحسد والبغض ؟ .

ان ذكر الله هو أحد الوسائل الناجحة لشفاء الصدور وتفريج الكرب وإزاحة

الهموم ..

الاسلام يدعو الى بناء الشخصية الايجابية :

من أهم ما ذكرنا فى معرض حديثنا عن القلق ضرورة أن يستطيع الانسان التصرف
بفاعلية وبطريقة مؤثرة وألا يكون سلبياً حتى لا تتقاذفه الهموم وتعبث به المشاكل ،
وقد عنى الاسلام عناية قصوى ببناء الشخصية الايجابية الفعالة ، ودعا المسلمين الى
أن يتعاونوا جميعاً على الخير وعلى التواصل والتراحم ونبذ العزلة ومفارقة الجماعة ،
وكما رأينا فإن ميل الانسان الى الانعزال الدائم عن المجتمع يجعله عرضة أكثر من
سواه للاصابة بأمراض الاكتئاب والقلق والتوتر وغيرها من أمراض النفس .

يقول الله تعالى فى سورة المائدة : **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ** آية ٢ .

ويدعو الاسلام الى اصلاح بين الناس والابتعاد عن أسباب الخلاف حيث يقول الله
تعالى : *** لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنَ أَمْرٌ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ**
سورة النساء - الآية ١١٤ .

ويقوله تعالى : **إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ** . سورة الحجرات - الآية ١٠ .

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " كلكم راع وكل راع مسئول عن رعيته " .
ويقول أيضاً : " المؤمن من للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً " .
فكيف يصاب الانسان بالهم والكرب والقلق إذا كان بجواره اخوانه يعملون على مواساته ويخففون عنه آلامه ويحاولون معاونته بقدر استطاعتهم ، ويكفى هذا الشعور المخلص الصادق بالمواساة والتراحم والتعاطف ، كما ان حرص المسلم على العمل لخير الجماعة ومعاونة من يحتاج للمعاونة لا يترك لديه الوقت لكى يتألم أو يندم أو يجتر آلامه .

وقد أبدع الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم فى وصف المسلمين فى توادهم وتراحمهم حيث شبههم بالجسد الواحد الذى إذا اشتكى منه عضو تألم له باقى الجسد وأصيب بالحمى .

" مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى " .

ويقول أيضاً : " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " .
أين ذلك من المجتمع المادى القائم على الفردية والأنانية ووطء الآخرين للوصول الى النجاح المزعوم ؟

وأى نجاح ذلك الذى يحققه المرء إذا كانت النتيجة إصابته بالقلق المدمر الذى يجلب إليه أخطر الأمراض ، بل أن أمراض القلق لا تستجيب للعلاج لأن مصدرها لم يتم علاجه .. ان الشعور بالرضا والسعادة الذى يعقب قيام المسلم بمعاونة إخوانه من ذوى الحاجات لكفيل حقاً بالقضاء على كافة نوازع البشر والحقد والأنانية التى قد تصيبه .

ومن أهم ما نادى به الرسول صلى الله عليه وسلم وجعله حقاً لكل مسلم على أخيه رد السلام وعبادة المريض وإتباع الجنائز وإجابة الدعوة وتشميت العاطس ، وبذلك يكون الترابط بين المسلمين قائماً في كل الأمور والمناسبات ، مما يشعر المسلم دائماً بروح الود والمحبة والاخلاص في كل أوقاته ، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم :

" حق المسلم على المسلم خمس : رد السلام ، وعبادة المريض ، وإتباع الجنائز ، وإجابة الدعوة ، وتشميت العاطس " . وفي رواية لمسلم : وإذا استنصحك فانصح له .

وكم من أسباب القلق تكون ناتجة عن سوء معاملة الجار أو إهماله في حق جاره .. مثل ارتفاع صوت الراديو أو التليفزيون أو تعمد وضع سيارته أمام باب الجار أو شرفاته ، وقد أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم بالجار والمحرص على حقوقه حيث يقول :

" مازال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه "

الايان الحق يقى النفس من القلق :

ان الايمان هو السلاح افعال في مواجهة القلق والخوف والتوتر ، وهو يمكن الانسان من الصبر والتحمل بشجاعة ويساعده دائماً بالرضا والأمان والسكينة ، بل ان الايمان يجعل الانسان يمتلك مناعة ضد القلق .. يقول الله تعالى :

" الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا ءِيْمَتَهُم بِظُلْمٍ اُولَٰئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾ " الآية ٨٢ - من سورة الأنعام .

ومن أهم عوامل القلق هو الخوف من الموت او من فقد أشخاص يحبهم الانسان ولا يتصور الحياة بدونهم ولكن المؤمن الحق لا يقلق من شئ هو من أمر الله تعالى ولا حيلة للانسان فيه حيث يقول الله تبارك وتعالى :

" ما اصاب مُمْصِيْبَةً اِلَّا بِاِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿١١﴾ " . الآية ١١ - سورة التغابن .

وهذا الايمان الصحيح بالقضاء والقدر يمنح الانسان شعوراً عميقاً بالرضا ، ويبعد عنه شبح القلق أو الاكتئاب فلماذا يقلق وقد آمن بقول الله تعالى : " ولن يؤخر الله نفساً إذا جاء أجلها " . الآية ١١ - سورة المنافقون .

بل ان اليقين الصادق بالموت وكثرة تذكر الانسان له يهون عليه أخطر الأزمات ويجعله يدرك مدى قيمة الحياة الدنيا التي لن يأخذ الانسان مما جمعه فيها من مال ومتاع شيئاً على الإطلاق .

أما خوف الانسان وقلقه الشديد من وقوع مكروه له فإنه يختفى تماماً عندما يؤمن حقاً بقدرة الله تعالى وبمشيئته التي تتم بها الأمور " بلى من أسلم وجهه لله وهو قلة " أخرجه عند ربه ولا يخوف عليهم ولا هم يحزنون ﴿١﴾ . الآية ١١٢ - سورة البقرة ..

ويعد الله تعالى عباده المؤمنين المخلصين ألا يصيبهم الخوف والحزن ويبشرهم بالجنة: " إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا نَتَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٢٠﴾ تَحْنُ أُولِيَآؤُكَ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ ﴿٢١﴾ . الآية ٣٠-٣١ - سورة فصلت ..

أما القلق بخصوص الرزق والخوف من نقص الرزق ، فلا مجال له في نفس المؤمن الذي يوقن بأن الرزق بيد الله تعالى وأن عليه الجود والسعي وان الرازق هو الله تعالى الذي يقول في محكم آياته : " اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ . الآية ٢٦ - سورة الرعد .

" وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٦﴾ . آية ٦ . العنكبوت .

ومن أسباب القلق التي ذكرناها الندم على ما فات أو الشعور بالذنب وتأنيب

الضمير ، وقد علمنا الاسلام ان على من أخطأ أن يستغفر الله تعالى ويتوب اليه توبة صادقة فيتوب الله عليه ويهدي قلبه ويخلصه من مشاعر القلق والندم .

يقول الله تبارك وتعالى :

" وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا ۝١١٠ " . الآية

١١٠ - سورة النساء .

ويقول في سورة الزمر :

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ يَغْفِرُ جَمِيعًا ۖ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ۝٥٢ ﴾

ان ذكر الله تعالى في السراء والضراء وفي كل الأوقات هو الوقاية للمؤمن من الهموم والضيق والقلق والاكتئاب وهذه هي المعيشة الضنك التي ذكرها الله تعالى :

" وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ۝١٢٤ " ، آية

١٢٤ - طه .

وان المخرج من هذه الامراض القاتلة والفتن المهلكة هو تقوى الله .

" وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۝٦١ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ " ، آية ٢-٣ الطلاق .

تم بحمد الله

هذا الكتاب

★ يفتح الطريق لفهم صحيح لمرض العصر الحديث الأكثر انتشاراً بين جميع الفئات الاجتماعية وهو مرض القلق .

★ فالقلق قد يصيب الطفل الصغير والشخص الكبير ونشير إلى أن حالات القلق سببها بدنى أو نفسى أو بدون أدنى سبب .

★ إن القلق يختلف عن الخوف ، فخوف الإنسان يكون دائماً من شىء معروف أما القلق فهو متعلق بالمستقبل والخوف من المجهول واحتمالات النجاح والفشل .

★ وفى هذا الكتاب سوف نحاول توضيح الصورة للقارئ بالاختبارات النفسية والقصص الواقعية التى نمكن أبطالها من التغلب على القلق وكذلك دور الإسلام فى قهر القلق بذكر الله تعالى .

الناشر

Bibliotheca Alexandrina



1166744

بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
ت : ٤١١٢٠٧ الرياض



مكتبة معروف

الإسكندرية : ٤٨١٠٨٢٨ / ٤٨٤٦١٢٥ فاكس ٤٨٢٠٠٨٩
القاهرة : ٢٦١١٢٢٩ ص.ب ٣٧٠ الإسكندرية